A WONDERFUL HOUSE.

એક અદ્‌ભુત ઘર

અને

તેનું જતન.

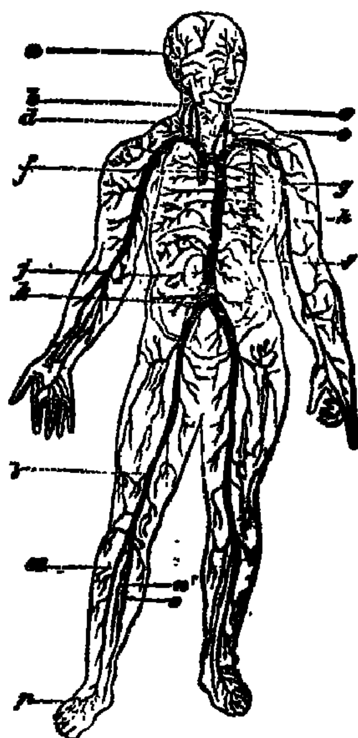


પ્રાથમિક શાળાઓ માટે

એક વાંચન ચોપડી.

૧૯૨૪.

કિંમત રૂ. ૦-[illegible]



A WONDERFUL HOUSE.

એક અદ્‌ભુત ઘેર

અને

તેનું જતન.

પ્રાથમિક શાળાઓ માટે
એક વાંચન ચોપડી.

મૂળ લેખક

એમ. મોડ એલન, એમ. ડી.

મદ્યપાનનિષેધક વૈજ્ઞાનિક શિક્ષણના અધ્યક્ષ.

ભાષાંતરકર્ત્તા :

મણિલાલ સી. પારેખ, બી. એ.

પહેલી આવૃત્તિ : ૩,૦૦૦ પ્રત.

PRINTED AND PUBLISHED BY H. R. SCOTT,
AT THE MISSION PRESS, SURAT, FOR THE GUJARAT TRACT
AND BOOK SOCIETY, SURAT.

૧૯૨૪.

અનુક્રમણિકા.

પ્રકરણ ૧.

એક અદ્‌ભુત ઘર.

એક માણસ હતો, જેને એક અતિ સુંદર ઘર બક્ષિસ તરીકે આપવામાં આવ્યું હતું. દુનિયાનાં બધાં સુંદર ઘરમાં આના જેવું એક પણ ન હતું. વળી આ ઘર એવું હતું કે તેને તેનો ધણી જ્યાં લઇ જવા ધારે ત્યાં તે લઇ જઇ શકતો હતો.

આ ઘરના મોઢા આગળ બે બારીઓ હતી, જેમાંથી જગતમાં ચારે બાજુએ જોઇ શકાતું હતું. વળી આ બારીઓને કંઈ નુકશાન ન પહોંચે એટલા માટે તેને નાનાં બાર કરવામાં આવ્યાં હતાં અને તે કંઇ પણ જોખમ આવતાં આપોઆપ બંધ થઇ જતાં હતાં. વળી આ બારીઓ પાછળ એક નાનો કુંડ હતો, જેમાંથી પાણી બહુજ થોડું થોડું નિરંતર વહ્યાં કરતું અને એ બારીઓને સાફ રાખતું, જેથી બહારનો મેલ તેને લાગતો નહિ. આ યોજના બહુ ઉત્તમ હતી, કારણ કે આ બારીઓ માટે બહારનો મેલ બહુ જોખમકારક હતો.

કોઇને આ ઘરના ધણી સાથે વાત કરવી હોય તો તેને પોતાનું કહેવું પડખે રહેલાં બે દ્વારમાંથી અંદર મોકલવું પડતું, પણ ઘરધણીને કોઇ બીજાની સાથે વાત કરવી હોય તો તે આગળ રહેલા એક દ્વારમાંથી કરી શકતો.

આ આગલું દ્વાર મોટું હતું અને તે ઉઘાડતાંવેંતજ તેમાં રહેલી ચક્કીના ઉજળા સુંદર પત્થર જોવામાં આવતા. આ ચક્કી ખોરાક દળવા માટે હતી. એમાં જે કાંઇ ખોરાક દળાતો તે રસોડામાં જતો અને ત્યાં તે રંધાતો અને તૈયાર થતો.

આ ઘરમાં એક નળ હતો, જે નિરંતર ચાલુજ હતો અને એ નળમાંથી અનેક નાની નળીઓ આખા ઘરમાં આમતેમ પાથરવામાં આવી હતી. વળી તેમાં એક અદ્‌ભુત ધોબી હતો જે રાતદિવસ ધોવાનું કામ કર્યા કરતો. આ ધોબી એક પળ પણ વિસામો લેતો નહિ, તો પછી બે ચાર દિવસની રજા તો ક્યાંથીજ લે!

ઘરનો ધણી અંદર શું ચાલી રહ્યું હતું તે બધું જાણતો હતો, અને તે આ ઘરના દરેક ભાગમાં પોતાના સંદેશા ટેલીફોન મારફત મોકલી શકતો. આ ટેલીફોનને ઝીણા રૂપાના હોય તેવા આશ્ચર્યકારક તાર હતા અને તે તાર ઘરના મુખ્ય દિવાનખાનામાંથી પ્રત્યેક ઓરડાઓરડીમાં જતા. આ ઘરમાં ચોકીદારો પણ હતા, અને તેઓ એ ઘરનો નાશ કરવા ઇચ્છતા ઘણા શત્રુઓથી તેનું રક્ષણ કરતા.

નવાઇની વાત એ છે કે આ ઘર આવું સુંદર હતું, છતાં પેલા માણસે તેનું રક્ષણ કેમ કરવું તે વિષે કંઇ પણ વાંચવા કે જાણવાની પરવા કરી ન હતી. એ માણસ તો પોતાને ફાવે તેમ કરવા અને પોતે રાજી રહેવા ઇચ્છતો હતો. આ કારણથી તેણે એ ઘરનું બરાબર સંભાળ લીધી નહિ, એટલુંજ નહિ પણ તેના દુશ્મનો તેને સહેલાઇથી કબજે કરી લે એવું તેણે કરવા માંડયું. વળી તેણે વધારે ભુંડું તો એ કર્યું કે તેણે ચોકીદારોને કંઇક એવું ખવડાવ્યું કે તેઓની આંખમાં અંધારી બંધાઇ ગઇ અને તેઓ બેપરવા થયા. પરિણામે દુશ્મનો સહેલાઇથી આવ્યા અને તેમણે એ ઘરનો કબજો લીધો. આટલું કર્યા પછી તેમણે તેનું ફાવે તેમ કર્યું અને આખરે તેનો નાશ પણ કર્યો.

હવે તમને આવું ઘર મળે તો તમે શું કરો? જે માણસની ઉપર વાત કરવામાં આવી તેની માફક તમે એ ઘરની સંભાળ રાખવામાં બેદરકાર બનો, કે તમે તેની બરાબર સંભાળ રાખો અને તેમ કરી દુશ્મનોથી તેનું રક્ષણ કરો? મને લાગે છે કે તમે તેની સંભાળજ લો, અને એ માટેજ મેં આ નાની ચોપડી લખી છે. અને તેમાં તેનુ કેમ રક્ષણ કરવું અને તેને દુશ્મનોથી કેવી રીતે બચાવવું એ જણાવ્યું છે. આ ઘર તે શું છે એ તમે કદાચિત સમજી ગયા હશો. તમો જાણો છો કે આપણા સહુનાં શરીર એ એજ જાતનાં ઘર છે, અને આપણામાંના પ્રત્યેકને આપેલું છે. આ ઘર આપણને ઇશ્વરેજ આપ્યું છે, અને તે તેને આપણાથી બને તેટલું ચોખ્ખું અને શુદ્ધ, મજબુત અને નિરોગી રાખવા ઇચ્છે છે.

પ્રકરણ ૨.

આપણા દુશ્મનો.

આવા સુંદર ઘરનો નાશ કરવા માટે દુશ્મનો તત્પર છે એ આપણને પ્રથમ તો નવાઇભરેલું લાગે છે.

આપણે જાણીએ છીએ કે કેટલીક વાર દુષ્ટ લોકો સારા માણસના દુશ્મન બને છે અને તેમને નુકશાન કરવા અથવા મારી નાખવા ઇચ્છે છે અને પ્રયત્ન પણ કરે છે આ બહુ ખોટું છે અને આપણે તો કદી પણ કોઇના દુશ્મન ન થઇએ.

વળી માણસજાતના બીજા પણ દુશ્મનો છે કે જેઓ હિન્દુસ્તાન દેશમાં ઘણાને મારી નાખે છે, જેવાકે વાઘ, વરૂ, સાપ વગેરે. કેટલાક સાપ તો એવા ઝરી હોય છે કે તે કરડતાંવેંતજ માણસ મરી જાય છે. આવા સાપને તમે જોયા હશે. મેં તો જોયા છે. ઘણી વખત મદારીઓ તેમને પોતાની ટોપલીઓમાં લાવે છે અને તેમની પાસે ખેલ કરાવે છે. આ સાપના દાંત તેમણે પાડી નાખેલા હોય છે, જેથી તેઓ કરડી શકતા નથી. એમ છતાં આપણને તો તેમની પાસે જતાં બીક લાગેજ

પણ હું તમને દુષ્ટ માણસો, કે સાપ, કે વાઘ, કે વરૂ વગેરેની વાત કરવા ઇચ્છતી નથી. જે દુશ્મનો વિષે હું તમને કહેવાની છું તે જંગલમાં રહેતા નથી, પણ તમારા ગામ કે ગામડામાં માણસોની વસ્તીમાં રહે છે. આ વાતની તમને ખબર નથી, ખરૂં કે? આ દુશ્મનો એવા નાના છે કે તમે તેમને નરી આંખે જોઇ શકતા નથી. તેમને જોવા માટે તમારે એક જાતના કાચનો ઉપયોગ કરવો પડે. આ કાચ વતી એ દુશ્મનો ખરી રીતે હોય છે તેના કરતાં સેંકડોગણા મોટા દેખાય છે. તેઓ એટલા બધા નાના છે કે તેમને આવી રીતે કાચથી જોવા છતાં તેઓ નાના બિંદુ અથવા નાની સળીઓ જેવા દેખાય છે.

નવાઇની વાત એ છે કે આ દુશ્મનો આપણામાંથી કોઇને મારી નાખે છે છતાં આપણે તેમને દૂર કરવા ઇચ્છતા નથી. આનું કારણ એ છે કે આપણે આ દુશ્મનોની હૈયાતિ વિષે પણ જાણતા નથી, અને તેમની સામે કેવી રીતે લડવું એ વાત પણ જાણતા નથી.

આવા છેક નાના દુશ્મનો, જેને આપણે જંતુએ કહીએ છીએ, તે આપણા શરીરરૂપી ઘરનો નાશ કેવી રીતે કરી શકે એ વિષે તમને નવાઇ લાગતી હશે; પણ ખરૂં જોતાં તેમાં નવાઈ પામવા જેવું કશું નથી. તમે જાણો છો કે માણસો જુદા જુદા રોગથી મરે છે. હવે આ બધા રોગ જુદી જુદી જાતનાં જંતુઓ પેદા કરે છે. ઘણી વાર અજ્ઞાન લોકો એમ માને છે કે રોગ નસીબ કે કર્મથી થાય છે, અથવા કોઈની નજર લાગવાથી થાય છે. આ લોકો એવા રોગ ઉત્પન્ન કરનાર જતુઓ વિષે કશું જાણતા નથી.

વળી બધી જાતનાં જંતુઓ રોગ ઉત્પન્ન કરે છે એમ પણ નથી, જોકે કેટલીક જાતનાં જંતુઓ તો કરે છેજ. આ જંતુઓ સર્વત્ર છે. જે હવા આપણે શ્વાસ વાટે લઇએ છીએ, જે પાણી આપણે પીઇએ છીએ અને જે દૂધ અને ખોરાક આપણે ખાઇએ છીએ એ બધામાં એવાં જતુઓ હોય છે. આ જંતુઓથીદૂધ બગડી જાય છે, શાક અને ફળ વગેરે સડે છે અને રાંધેલું અનાજ ખરાબ થઇ જાય છે.

આ જંતુઓ ગરમ હવામાં એકદમ વધી જાય છે. ઉનાળામાં દૂધ વગેરે જલદી બગડી જાય છે આનું કારણ પણ એજ છે. પાણી કે દૂધ ઉકાળ્યે તેમાંનાં જંતુઓ નાશ પામે છે, અને એ જંતુઓનો નાશ કરવાજ કેટલાક લોકો આ વસ્તુઓ ઉકાળીને વાપરે છે.

કેટલાંક જંતુઓ ખોરાકમાં ને પીવાના પાણીમાં હોવાથી આપણા પેટમાં જાય છે ને તેથી કોગળિયું, અતિસાર ને મરડો થાય છે.

બીજાં કેટલાંક જંતુઓ આપણે શ્વાસ વાટે અંદર ફેફસાંમાં લઇએ છીએ. આ જંતુઓ શરદી, ન્યુમોનીઆ (ત્રિદોષ), ક્ષય વગેરેનાં છે.

વળી કેટલાંક જંતુઓ કોઈ ઘા લાગ્યો હોય તેમાં પ્રવેશ કરવાથી પરૂ ભરાય છે, અથવાતો એ ઘા વાટે તેઓ લોહીમાં પેસે છે. આ કારણથી જ્યારે આપણને છરી કે ચપ્પુ વગેરે કંઇ વાગે અને સહેજ પણ લોહી નીકળે ત્યારે આપણે એ ઘાને તુરત ધોઈ નાખવો અને તેને સાફ રાખવો જોઈએ. વળી એવા ઘા ઉપર કદી પણ મેલા કપડાનો પાટો બાંધવો નહિ, કારણકે એવા કપડા ઉપર પુષ્કળ જંતુઓ રહેલાં હોય છે, અને તેઓ એ ઘા વાટે અંદર પેસી ઘણું નુકશાન કરે છે.

શીતળા માતા (બળીઆ)નાં કે ઓરીનાં જંતુઓ જેમને એ રોગ લાગ્યો હોય તેમનો ચેપ લાગવાથી ફેલાય છે. આ કારણથી આવા દરદીઓને બીજા લોકોથી દૂર રાખવા જોઇએ.

વળી કેટલાક રોગ નાનાં જીવડાં જેવાંકે મચ્છર, માંકડ, ચાંચડ, જૂ વગેરેના કરડવાથી ઉત્પન્ન થાય છે. આ નાનાં પ્રાણીઓ પ્રથમ જે માંદા હોય છે તેમને કરડે છે અને તેમનો ચેપ લઇ સાજા માણસને કરડતાં તેમનામાં એ રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. પ્લેગ અને મેલેરિયા નામનો તાવ આ રીતે ફેલાય છે. આ કારણથી આવી જાતનાં જીવડાંને દૂર રાખવા માટે આપણે આપણાં વસ્ત્ર, પથારી વગેરે કેવાં સ્વચ્છ રાખવાં જોઇએ! આ બધી વસ્તુઓને ચોખ્ખી હવા અને તડકામાં રાખવાથી તે જંતુઓ તેમાં રહી શકતાં નથી.

મેં તમને અહિં કેટલીક જાતનાં જંતુઓ વિષે કહ્યું છે, પણ આ જંતુઓ તો છેક સાધારણ છે. આ સિવાય બીજી ઘણી જાતનાં જંતુઓ છે, જે વિષે આ પુસ્તકમાં આગળ જતાં કહેવામાં આવશે.

પ્રકરણ ૩.

બારીઓ.

શરીરરૂપી ઘરની જે બારીઓની પહેલા પ્રકરણમાં વાત કરવામાં આવી છે તે આપણી આંખો છે. તમે એકબીજાની આંખો સામુ જુઓ. એ કેવી સુંદર છે! વળી એ આંખને તમે ઉપરનીચે આમતેમ કેવી રીતે ફેરવી શકો છો તે પણ જુઓ. આવી બારીઓ કોઇના ઘરમાં તમે જોઈ છે ખરી કે? મોટા રાજા કે મહારાજાના મહેલમાં પણ આવી બારીઓ તો હશેજ નહિ.

આપણા મગજ સિવાય આંખ એ આપણા શરીરનું સહુથી વધારે અદ્ભુત અંગ છે. તમારા મ્હોડામાં કંઇ પણ મૂકતાં તમને તેનો સ્વાદ લાગે છે, અથવા તમારા હાથમાં કંઇ પણ લેતાં તમને અમુક પ્રકારના સ્પર્શનો અનુભવ થાય છે. આપણી પાસે થતા અવાજ આપણે સાંભળી શકીએ છીએ અને આપણી આંખ વતી આપણે હજારો અને લાખો માઇલ દૂર રહેલા સૂર્ય, ચંદ્ર, તારા વગેરે જોઈ શકીએ છીએ.

આંખ એ અતિ કોમળ ઇંદ્રિય છે, જેથી તેના રક્ષણ માટે ઘણી વસ્તુઓ રાખવામાં આવી છે. આપણે કુંડમાંથી નીકળતા જે પાણીની વાત કરી છે તે આંસુઓ છે. આ આંસુઓ આંખને ધોઇ સાફ રાખે છે. વળી જે બાર કે પડદાઓની વાત કરી તે પોપચાં છે. આ પોપચાં જ્યારે સૂર્યનો કે બીજો કોઇ બહુ ઉજ્વળ પ્રકાશ આંખ સામે આવે છે, અથવા ધૂળ ઉડે છે, ત્યારે આપોઆપ બંધ થઇ આંખનું રક્ષણ કરે છે. આંખની પાંપણ એ પડદાઓ ઉપર રહેલી કીનારીની માફક આંખ ઉપર પડતી ધૂળ કે રજને ઝીલી લઇ તેને આંખની અંદર જવા દેતી નથી. આ ઉપરાંત આંખ ઉપરનું હાડકું તેને ઢાંકી દે છે અને તેમ કરી તેને હરકત પહોંચવા દેતું નથી. આપણે ઉંઘીએ છીએ ત્યારે પડદા પડી જાય છે, જેથી પ્રકાશ આંખમાં જઈ શકતો નથી.

તમે કદી કોઈ આંધળા છોકરાને જોયો છે? કદાચિત્ તમારા પડોશમાંજ અથવા ગામમાં કોઈ હશે. તમને તેને માટે દુઃખ લાગતુંજ હશે. ઘણી વખત ઇસ્પીતાલોમાં નાનાં બાળકોને અંધ થએલાં આપણે

જોઇએ છીએ. આ કેટલી બધી દુઃખની વાત છે! આ બાળકો બિચારાં પોતાનાં માબાપનું મુખ પણ જોઈ શકતાં નથી, તેમ નથી છૂટથી હરીફરી શકતાં. કે નથી દોડી કે રમી શકતાં. વળી તેઓ શાળામાં જઇ ભણી પણ શકતાં નથી.

અરેરે! આ કેવી ભયંકર સ્થિતિ છે! અને વળી વિશેષ દિલગીરીની વાત તો એ છે કે આ બધાં આંધળાં બાળકોમાંનાં અડધાંની જો બરાબર સંભાળ લેવામાં આવી હોત તો તેઓ આંધળાં થાત નહિ. જો એમનાં માબાપ અજ્ઞાન ન હોત અને જો તેમની સારવાર પ્રથમથીજ બરબર થઈ હોત તો તેમની આ સ્થિતિ થાત નહિ. આ બધા લોકો એવી રીતે વર્તે છે કે જાણે આંખ બજારમાં એકેક રૂપીએ વેચાતી મળતી હોય!

એમ કહેવાય છે કે આ દેશમાં લગભગ પાંચ લાખ આંધળાં માણસો છે. આ બધા લોકોની સ્થિતિ કેટલી બધી દયામણી છે! તમારામાંનું કોઇ આંધળું ન થાય એ માટે આંખનું જતન કેમ કરવુ તે માટે હું તમને કંઇક કહેવા લાગું છું.

તમારે અભ્યાસ કરતી વખતે દીવો બહુ સારો રાખવો. હિન્દુસ્તાનમાં આ પ્રમાણે કરવું મુશ્કેલ છે. કારણ કે ઘણા લોકો ગરીબાઇને લીધે સારી બત્તીને માટે જોઇએ તેટલો ખર્ચ કરી શકતા નથી. એને માટે સહુથી સારો ઉપાય એ છે કે રાત્રે બને તેટલા વહેલા સુવું અને સવારમાં વહેલા ઉઠી સૂર્યના પ્રકાશનો પૂરતો લાભ લેવો.

તોપણ રાત્રે અભ્યાસ કરતી વખતે તમારે દીવો એવી રીતે ન રાખવો કે ચોપડી ઉપર અંધારૂં પડે અથવા તમારી આંખ ઉપર બત્તીનો પ્રકાશ સીધો પડે. આ માટે બત્તી (ફાનસ કે લેમ્પ) ઉપર એવી રીતે કાગળ કે કપડાનો છાયો કરવો કે ચોપડી ઉપર પ્રકાશ પડે અને આંખ ઉપર તે ન પડે. વળી કેટલીક વાર વાંચવા માટે પીઠ ફેરવી બેસવું, જેથી આપણી આંખ ઉપર સીધું અજવાળું ન પડે પણ ચોપડી ઉપર પડે. લખવામાં પણ બને તો આ પ્રમાણે કરવું. ગમે તે કરો પણ એટલું ધ્યાનમાં રાખવું કે આંખ ઉપર બત્તીનો પ્રકાશ ન આવે, અને ચોપડી વગેરે જે વાંચતા હોઇએ તે અંધારામાં ન રહે. વળી દિવસે તેમ રાત્રે તો ખાસ કરીને બહુ ઝીણા

અક્ષરવાળું અથવા બરાબર છપાયું ન હોય એવું પુસ્તક કે પેન્સીલથી લખાએલી નોટ વગેરે વાંચવું નહિ. તેમ કરતાં આંખને તાણવી પડે છે અને તે આંખને માટે નુકશાનકારક છે. વળી સુતા પડયા દિવસે કે રાત્રે વાંચવું નહિ. આથી તમે વાંકા વળી વૃદ્ધ જેવા દેખાઓ છો તેમજ તમારાં ફેફસાં ખરાબ થવાનો પૂરો સંભવ છે. વળી તેથી તમારા માથામાં અને આંખમાં પુષ્કળ લોહી જાય છે, જે તંદુરસ્તી માટે નુકશાનકારક છે.

કેટલાક લોકોને વાંચવા માટે પોતાની ચોપડી કે નોટ વગેરે બહુ દૂર અથવા છેક પાસે રાખવી પડે છે. આવા લોકોને ચશમાંની જરૂર છે. કોઇ સારા ડૉક્ટર પાસે આંખની તપાસ કરાવવી અને તે કહે તેવાં ચશ્માં લેવાં. આ ડાક્ટર જેવોતેવો નહિ પણ આંખનાં દરદોના સંબંધમાં સારી રીતે જાણતો હોવો જોઇએ. વળી ચશ્માં પણ જેનેતેને ત્યાંથી નહિ પણ કોઈ સુપ્રસિદ્ધ ચશ્માંવાળાની દુકાનેથી લેવાં. બને ત્યાંસુધી આવાં ચશ્માં મુંબઈ વગેરે મોટા શહેરમાંથી કોઇ જાણીતા વેપારીને ત્યાંથી મગાવવાં. વાંચવા પછી માથું દુખવા આવે તોપણ એમ સમજવું કે ચશ્માંની જરૂર છે.

કેટલીક વાર લોકો બહુ દોડધામમાં લાગી જવાથી અથવા દારૂખાનું ફોડતાં આંધળા થાય છે. મને ખબર છે કે એક છોકરીની એક આંખ તેના ભાઇએ ફોડી નાખી હતી. આ ભાઇની ઇચ્છા તેમ કરવાની ન હતી, પણ છોકરાં રમતાં હતાં અને તેમાં તેના હાથમાંની લાકડી એ છોકરીની આંખમાં વાગતાં તેની એ આંખ ફૂટી ગઈ હતી. આ કારણથી તમારે લાકડીઓ વગેરેથી રમતાં બહુ સાવધાન રહેવું, અને હાથમાં છરી કે ચપ્પુ કે કાતર કે હોલ્ડર કે પેન્સીલ કે પેન વગેરે રાખી બીજાની સાથે બાઝવું કે રમવું નહિ.

હિન્દુસ્તાનમાં આંખમાં તપોડીઆં ઘણાંને થએલાં જોવામાં આવે છે. આ રોગ ચેપી છે એ વાત લોકો જાણતા નથી, તેથી સંભાળ નથી રાખતા. કોઇ બાળકની આંખ આવેલી (સુજેલી) હોય છે અને તે જે પથારીમાં સુએ છે તેમાં બીજું બાળક સુએ છે; વળી તેમની મા પહેલા બાળકની આંખ ધોઇ બીજા બાળકની આંખ પણ એજ હાથે ધુએ છે. આ રીતે ચેપ ફેલાય છે અને એક ઘરનાં બધાં બાળકો અથવા વખતે બધાં માણસોની આંખ આવે છે. લોકો એમ માને છે કે આંખમાં થએલાં તપોડીઆં આપોઆપ મટી જાય છે

ી તેઓ તેની દવા કરતા નથી. પરિણામે પાંપણ આંખની અંદર જઇ
નળ ડોળાની સાથે ઘસાય છે અને આખરે અંધાપો આવે છે.

તમારી આંખ આવે ત્યારે તમારે બીજાથી દૂર રહેવું અને આંખને
ારા હાથ લગાડયા પછી તેમને ધોવા. વળી તમારો રૂમાલ કે ટુવાલ
જાને વાપરવા દેવો નહિ.

આંખ બીજી રીતે આવે છે અને તે બહુ ભયંકર છે. આ કેટલીક
: છેક નાનાં બાળકોમાં જોવામાં આવે છે, અને તેનું કારણ એક જાતનાં
ુઓ છે આમાં આંખ સુજી આવે છે અને તેમાં પરૂ ભરાય છે અને થોડા
ાસમાં અંધાપો આવે છે આ રોગ પણ ચેપી છે, માટે બહુજ સંભાળ
મવી. તમારો નાનો ભાઇ કે તમારી નાની બ્હેનને આ પ્રમાણે અંધાપો
.વે એ તો તમે નજ ઇચ્છો, ખરૂંને? આવું થતાં તમારે એકદમ સારા
ક્ટર પાસે જવું એટલે તેની દવાથી આંખ સારી થશે.

બને ત્યાં સુધી તમારે તમારી આંખનું માખી, ધુળ, રજ અને સૂર્યના
ાંજી નાખે એવા પ્રકાશથી રક્ષણ કરવું.

વળી તમાકુ અને દારૂનું સેવન લાંબો કાળ કરવામાં આવે તો તેથી
ાંખ ખરાબ થાય છે અને વખતે આંધળા થવાનો સંભવ છે.

આંધળા લોકોને વાંચતાંલખતાં શિખવવામાં આવે છે એ તમે કદા-
ત જાણતા હશો. એમને જે અક્ષર વતી વાંચતાં શિખવવામાં આવે છે
કાગળ ઉપર ઉપસાવેલા હોય છે અને તેઓ તે ઉપર પોતાની આંગળીઓ
વીને વાંચે છે.

પ્રકરણ ૪.

બાજુનાં બે દ્વાર.

વાતચીત કરી શકતાં ન હોય એવાં કેટલાંક છોકરાંને કેટલીક વાર ઇસ્પીતાલોમાં તેમની દવા કરાવવા માટે લાવવામાં આવે છે. ઘણી વખત માબાપ એમ સમજે છે કે આવાં છોકરાંની જીભમાં કંઇ ખોડ છે, પણ ખરૂં જોતાં તેમના કાનમાંજ ખોડ હોય છે. આવાં બાળકો સાંભળી શકતાં નથી. હવે જો તમે વિચાર કરશો તો તમને માલમ પડશે કે જે સાંભળી ન શકે તે બોલી પણ ન શકે, કારણ કે બાળક કોઇ પણ શબ્દ ઘણી વાર સાંભળે છે ત્યારેજ તે તે શબ્દને બોલી શકે છે. તમે આ ઘણી વાર જોયું હશે અને બાળક જ્યારે "બા," "બાપા" વગેરે છેક સાદા શબ્દો પહેલીજ વાર બોલે છે ત્યારે તેનાં માબાપ કે ભાઇભાંડુને જે આનંદ થાય છે તે તમે અનુભવ્યો પણ હશે

કેટલાક લોકો પોતે સાંભળી શકતા ન હોય છતાં બીજાને બોલતા અને તેમના હોઠ ચાલતા ધ્યાનપૂર્વક જોઇ બોલતાં શીખે છે. આમ કરવું બહુ મુશ્કેલ લાગે છે, પણ હું એક એવી છોડીની વાત કહેવાની છું કે જેણે એથી પણ વધારે મુશ્કેલ કામ કર્યું છે. આ છોડીનું નામ હેલન કેલર હતું. આ છોડી બે વર્ષની થઇ ત્યાર પહેલાં તે આંધળી અને બહેરી થઇ હતી. તમે તમારી આંખ અને તમારા કાન થોડા વખત માટે બંધ કરી જુઓ. અને આખી જીંદગી તમારે એ પ્રમાણે રહેવાનું હોય તો તમને કેવું લાગે તેનો વિચાર કરો. આ બિચારી છોકરી બોલી કે વાંચી કે લખી કેમ શકે? એ તમને શું અશક્ય નથી લાગતું? પણ આ છોકરી પોતાની શિક્ષિકા બોલતી હતી ત્યારે તેના હોઠ પર પોતાની આંગળીઓ રાખી ધીમે ધીમે બોલતાં શીખી. ત્યાર પછી તે ઉપસેલા અક્ષરો વાંચતાં શીખી, અને એવું એવું તેણે ઘણું અદ્‌ભુત કામ કર્યું. મને લાગે છે કે તેની શિક્ષિકા પણ તેના જેવીજ અદ્‌ભુત કામ કરનાર હશે, નહિ વારૂ?

કેટલીક વાર બાળકો સાંભળે છે, પણ બરાબર નહિ. આ બાળકો બહેરાં છે એ તેઓ જાણતાં પણ નથી. કેટલીક વાર શિક્ષક એમ ધારે છે

કે તેઓ ઠોઠ છે. પણ ખરી વાત એ નથી. આ બાળકો શિક્ષક જે બધું કહે છે તે સાંભળતાં નથી, જેથી તેઓ મૂર્ખ દેખાય છે એક વખતે એક માણસે સો છોકરાંના કાન તપાસી જોયા હતા અને તેમ કરતાં તેને તેમાંનાં ચોથા ભાગનાં છોકરાં થોડાંઘણાં બહેરાં જણાયાં હતાં. આ ઉપરથી તમે જોઇ શકશો કે નિશાળમાં શિક્ષક જે કાંઇ કહે તે છોકરાં બરાબર સાંભળી શકે છે કે નહિ એ જાણવું જરૂરનું છે.

તમે પોતે બરાબર સાંભળી શકો છો કે નહિ એ તમારે જાણવું હોય તો કેટલાંક બાળકોને ભેગાં કરો અને તેમાંના કોઇએકના હાથમાં નાનું ઘડીઆળ મૂકો, અને પછી તમે ધીમે ધીમે આઘા ખસતા જાઓ. આમ કરતાં જે જગ્યાએ તમે એ ઘડીઆળનો ટકટક અવાજ સાંભળતા બંધ થાઓ તે બરાબર ધ્યાનમાં લો. હવે બીજાં છોકરાં તમારાથી દૂર હોવા છતાં એ અવાજ સાંભળી શકે તો માનવું કે તમે તેટલે અંશે બહેરા છો. આ બહેરાપણું કેટલીક વાર કાનમાં એક જાતનો મીણ જેવો પદાર્થ થવાથી, અથવા નાકની પાછળ વાદળી જેવો કાંઇ પદાર્થ વધવાથી થાય છે. માટે કોઇ સારા ડાક્ટર પાસે તેનો ઉપાય કરાવવો.

કાનને બે ભાગ છે: એક તો બહારનો, જે આપણે જોઇ શકીએ છીએ, અને બીજો હાડકાની અંદર રહેલો છે, જે આપણે જોઇ શકતા નથી.

બહારનો ભાગ જુદા જુદા લોકોમાં કદ અને આકારમાં અમુક અંશે જુદો જુદો હોય છે. એ આપણી આસપાસ થતા અવાજને ઝીલે છે અને તેને વચ્ચે રહેલા નાના છિદ્રદ્વારા અંદર રવાના કરે છે. આ છિદ્ર નળી જેવું છે, અને તેને બીજે છેડે એક પાતળી ચામડીનું પડ આવેલું છે. આ પડને કાનનો પડદો કહે છે. કોઇને કાન ઉપર સખત માર મારવાથી કે પડી જવાથી આ પડદો તુટી જાય છે અને સાંભળવાની શક્તિ ઓછી થાય છે.

કેટલાક લોકને કેટલીક વ ર પોતાન કાનમાં દિવાસળી કે બીજી કોઇ સળી નાખી કાન સાફ કરવાની ટેવ હોય છે. આ પ્રમાણે કદી પણ કરવું નહિ, કારણકે તેથી કાનનો પડદો ફાટી જવાનો સંભવ છે. કાનને સાફ રાખવા જોઇએ, અને એમ કરવા માટે કાનમાં તેલનું એકાદ ટીપું નાખી તેમાં ચોખ્ખા રૂનું પુમડું નાખવું એ સારો ઉપાય છે.

કાનની અંદરનો ભાગ તો એ પડદાની પણ પેલી બાજુએ રહેલો છે અને તેની કરામત અદ્ભુત છે. ત્યાં ત્રણ છેક નાનાં હાડકાં, નળીઓ અને નીકો એવી રીતે રાખવામાં આવેલાં છે કે તેઓ બહારના અવાજ જ્ઞાનતંતુ આગળ લઇ જાય છે, અને એ જ્ઞાનતંતુ તેમને મગજમાં પહોંચાડે છે. ઘણીવાર નળીમાંથી પરૂ નીકળતું જોવામાં આવે છે. આવું થતું હોય ત્યારે કાનની લાંબા કાળ સુધી દવા કરાવવાની અન માવજત રાખવાની જરૂર રહે છે. જો આ પ્રમાણે વખતસર કરવામાં આવતું નથી તો કાન બહેરા થાય છે એટલુંજ નહિ પણ કેટલીકવાર એ પરૂ મગજમાં જાય છે અને તેથી માણસનું મોત પણ થાય છે.

પ્રકરણ ૫.

ઘર બાંધવાનાં સાધન.

આ ઘર જ્યારે માણસને પ્રથમ મળે છે ત્યારે તે છેકજ નાનું હોય છે, પણ તે જીવવંત હોવાથી દિનપ્રતિદિન વૃદ્ધિ પામે છે અને આખરે મોટું થાય છે. બાળક મોટી વયનું માણસ થતાં કેવડું મોટું થાય છે તે આપણે સારી રીતે જાણીએ છીએ. આ ઘર કેવું મોટું અને મજબૂત કરવું તેનો આધાર તેના માલેક ઉપરજ રહે છે. સારો પૌષ્ટિક ખોરાક, પુષ્કળ ચોક્ખી હવા, ચોક્ખાઇ અને કસરત એ સાધન આ ઘરને મજબૂત કરવા માટે બહુ ઉપયોગી છે.

ઘણા લોકો નાનપણમાં નબળા અને રોગી હોય છે, પણ તેઓની એવી સારી સંભાળ લેવામાં આવે છે કે તેઓ મોટા થતાં બહુ મજબૂત બને છે. વળી બીજા કેટલાક બાળપણમાં મજબૂત હોય છે, પણ તેમના સંબંધમાં જોઇએ તેટલી ખાવાપીવામાં સંભાળ લેવામાં આવતી નથી, તેમ તેમને ગંદા રાખવામાં આવે છે, જેના પરિણામે તેઓ મોટા થતાં માંદા અને નબળા રહે છે.

આ ઘરને મજબૂત કરવા માટે આપણે શું શું કરવું જોઇએ તે સંબંધી આપણે આજે થોડો વિચાર કરીએ. પ્રથમ તો આપણે આ ઘર બાંધવાનાં સારાં સાધન પ્રાપ્ત કરવાં જોઇએ. જો તમે તેમાં નબળાં સાધનનો ઉપયોગ કરો તો એ ઘર મજબૂત નહિ થાય અને તોફાન વગેરે આવતાં પડી જાય એમાં કંઇ પણ નવાઇ નથી. તેમ વળી તે મજબૂત અને સારી રીતે બાંધેલા ઘરના જેટલું નહિ ટકે એ પણ સહેલાઇથી સમજી શકાય તેવું છે.

આ ઘર બાંધવાનું મુખ્ય સાધન એ આપણો ખોરાક છે. ખોરાકથી આ ઘર મોટું થાય છે એટલુંજ નહિ પણ એ ઘરને માટે જોઇતી ગરમી અને સમારકામને માટે જોઇતી વસ્તુઓ પ્રાપ્ત થાય છે; કારણ કે આપણા કામથી કે હરવાફરવાથી કે આપણી કોઇ પણ ક્રિયાથી આપણું

શરીર ઘસાય છે. આ ઘસારાની અને ગરમીની ખોટ પૂરી પાડવા માટે ખોરાક જરૂરનો છે.

ગરીબ લોકોને પૌષ્ટિક ખોરાક મળતો નથી, પરંતુ એ તો તેમને માટે ખાસ જરૂરની વસ્તુ છે. તેઓ ઘરેણાં ને ભપકાદાર કપડાં વગેરેમાં અથવા લગ્ન જેવા પ્રસંગમાં પૈસા વાપરી નાખે છે. એ પૈસા જો સારા ખોરાક પછવાડે ખરચાય તો વધારે સારું.

વળી કેટલીક વાર છેક નબળાં અને નાજુક છાતીવાળા છોકરાઓ બીડી પીતા જોવામાં આવે છે. આવી રીતે પૈસા ખરચવાને બદલે દૂધ વગેરે લેવું એ વધારે ઇચ્છવા યોગ્ય છે.

આરોગ્ય એ સહુથી વધારે અગત્યની બાબત છે. જેનું શરીર તંદુરસ્ત છે તે પોતાના કુટુંબનું ભરણપોષણ કરી શકે છે. પણ જો તે નબળો હોય તો તે વખતોવખત માંદો પડે છે અને એવે વખતે તેને પોતાનું ઘર કે ઘરેણું વેચવું પડે છે. ઘણી વાર આવી વસ્તુઓ તેણે પોતાની કે પોતાનાં બાળકો વગેરેની તંદુરસ્તીના ભોગે વેચાતી લીધેલી હોય છે જેના પરિણામે તેને આ પ્રમાણે ભોગવવું પડે છે અને આખરે વધારે ખર્ચ અને મુશ્કેલીમાં ઉતરવું પડે છે. જેમ પત્થરનું ઘર ચણતાં આપણે તે મજબૂત થાય એવો પ્રયત્ન કરીએ છીએ તેમજ આપણું શરીર મજબૂત કરવાને આપણે પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

ખોરાકના સંબંધમાં પહેલી વાત ધ્યાનમાં રાખવાની એ છે કે એ નિયમિત વખતે લેવો જોઇએ. જે બાળકો બધો વખત ખાયા કરે છે તે ટાણાસર ભૂખ્યાં થતાં નથી. સહુએ એવાં બાળકો જોયાં હશે કે જે આખો દિવસ ખા ખા કરતાં હોય. આવાં બાળકોનું શરીર શું મજ-બૂત હોય છે? ના. આવાં છોકરાં આખો દિવસ રડયા કરે છે અને બીજાને સતાવે છે. વળી તેઓ ફીક્કાં અને માંદાં જેવાં દેખાય છે અને રહે છે પણ માંદાં. તેમના પેટના સંચાને જોઇતો આરામ મળતો નથી, જેથી એ સંચો બરાબર કામ કરતો નથી. આવું થતાં કેટલીક વાર છોકરાંને ખોરાક ઉપર અણગમો ઉત્પન્ન થાય છે અને તેઓ બિલકુલ ખાતાં નથી. પરિણામે તેઓ દુબળાં અને નબળાં થતાં જાય છે.

જે બાળકો શરીરે નિરોગી હોય તેમણે દિવસમાં ત્રણ વખત ખાવું જોઇએ. કેટલીક વાર બાળકો માંદાં હોય અને તેઓ માત્ર દૂધભેરજ રહેતાં હોય ત્યારે તેમને બબ્બે કલાકે દૂધ આપવું જોઇએ. મોટાં માણસો માંદાં પડે અને તેમને દૂધ સિવાય બીજો ખોરાક આપવાની મના કરવામાં આવી હોય ત્યારે પણ આ પ્રમાણે કરવું. વળી ખાવામાં બીજી એક ધ્યાનમાં રાખવા જેવી વાત એ છે કે કોઈએ પેટ પુરૂં ભરીને ખાવું નહિ, કારણ કે જેમ ઓછું ખાવાથી નુકશાન થાય છે તેમ હદથી વધારે ખાવાથી પણ નુકશાન થાય છે. આપણામાં એક કહેવત છે કે જમતી વખતે પેટમાં બે કોળીઆ જેટલો માર્ગ રહેવા દેવો. આનો અર્થ એ છે કે ઠાંસાને કદી પણ ખાવું નહિ.

ખોરાક ઘણી જાતના છે અને પ્રત્યેકના ગુણ જુદા જુદા છે. આ કારણથી બધું થોડું થોડું અને પ્રમાણસર ખાવું એ ઇચ્છવાયોગ્ય છે. રોટલી, દાળ, ભાત, ભાજી, સાકર, ઘી વગેરે બધાની ખોરાકમાં જરૂર રહે છે. સાકર કે ખાંડ મોંઘી પડતી હોય તો ગોળથી પણ ચાલે. કેટલાક લોકોના મત પ્રમાણે ગોળ સાકરથી પણ વધારે પૌષ્ટિક છે. જમ્યા પહેલાં મીઠાઇ કદી પણ ખાવી નહિ.

કેટલીકવાર કેટલીક જગ્યાએ તાજાં શાકભાજી મળતાં નથી. ખાસ કરીને આવું કેટલાંક ગામડાંમાં બને છે. આ મુશ્કેલી દૂર કરવા માટે સહુએ બને તેટલો પ્રયાસ કરવો. ગામડાંમાં વાડી હોય ત્યાં શાકભાજી ઉગાડવાનું બની શકે છે, અને તેમ કરવું કે કરાવવું એ ત્યાં રહેતા ધનવાન લોકોની ખાસ ફરજ છે. વળી શાકભાજીથી ગરીબ લોકોનો લુખો રોટલો મીઠો બને છે, જેથી તેમણે પણ શાકભાજી ઉગાડવા પ્રત્યે ખાસ લક્ષ દેવું.

ખોરાકના સંબંધમાં બીજી એક ધ્યાનમાં રાખવા જેવી વાત એ છે કે એ બરાબર રંધાવો જોઇએ. વળી વાસણકુસણ સાફ રાખવાં જોઇએ તેમ તેને વખતોવખત કલઇ પણ દેવરાવવી જોઇએ. આ પ્રમાણે ન કરવામાં આવે તો કેટલીક વાર વાસણનું ઝેર ખોરાકમાં આવે છે. દાખલા તરીકે તાંબા કે પીત્તળના કલઇ વગેરેના ઠામમાં કોઇ પણ ખાટી ચીજ થોડા વખત માટે રાખવામાં આવે તોપણ તેનું ઝેર તેમાં એકદમ ચઢે છે.

વળી મરચાં વગેરેનો બહુ ઉપયોગ કરવો નહિ. એ વસ્તુ નુકશાન કરે છે. ચા, કાફી વગેરે વસ્તુઓ પણ નુકશાનકારક છે, જેથી બાળકોને તો તે કદી પણ આપવી નહિ.

કેટલાક લોકો એમ માને છે કે દારૂ એ શક્તિ આપે છે. આ તો મોટી ભૂલ છે. કેટલાક સાજા હોય ત્યારે પોતાની શક્તિ વધારવા અથવા ટકાવી રાખવા દારૂનો ઉપયોગ કરે છે અને કેટલાક માંદા પડતાં શક્તિ લાવવા એ વસ્તુ વાપરે છે. આનું પરિણામ બધી રીતે નુકશાનકારક છે. દારૂ એ કંઇ ખોરાક નથી કે તેથી શક્તિ આવે. એથી લોહી કે ચરબીમાં કોઇ પણ જાતનો વધારો થતો નથી, ઉલટો ઘટાડો થાય છે અને બીજી રીતે પણ ઘણું નુકશાન થાય છે.

એક વખત મુરઘીનાં બે બચ્ચાં ઉપર એક પ્રયોગ કરવામાં આવ્યો હતો. એમાંના એકને શરૂઆતથીજ રોજ થોડો થોડો દારૂ આપવામાં આવ્યો હતો, અને બીજાને તેમ કરવામાં આવ્યું ન હતું. આના પરિણામે દારૂ પીતું બચ્ચું બીજા બચ્ચા કરતાં માત્ર અર્ધા કદનું થયું હતું. આ બે બચ્ચાનું ચિત્ર મેં એક વખત કેટલાક છોકરાઓને બતાવ્યું, ત્યારે તેમાંના કોઇએ કહ્યું કે નાનું બચ્ચું ઈંડાં પણ નાનાં આપશે. કુતરાને દારૂ આપવામાં આવે તો તેનું પણ એમજ થાય છે. માણસનું પણ એમજ છે. તો પછી તમે તો તમારા પોતાના સંબંધમાં એમ નજ કરવા ઇચ્છો, ખરુંને?

પ્રકરણ ૬.

ઘંટી.

આ ઘરને શરૂઆતમાં દળવા માટે ઘંટી હોતી નથી, જેથી લગભગ એક વર્ષ સુધી, દાંત આવ્યા પ્હેલાં ઘરના માલેકને દૂધ ઉપર રહેવું પડે છે. બે ત્રણ વર્ષની ઉંમરે બાળકને વીસ સુંદર ઉજળા દાંત આવે છે; તેમાંના દસ ઉપર અને દસ નીચે હોય છે. છ વર્ષની ઉંમરે આ દાંત પડવા લાગે છે અને નવા આવવા લાગે છે. તેમની સંખ્યા બત્રીસની હોય છે. દાંત બીજી વખત આવી ગયા પછી ફરી વાર આવતા નથી, જેથી તેમને સંભાળવાની બહુ જરૂર રહે છે.

કેટલીક વાર નાનાં બાળકોને પોતાનો અંગુઠો ચુસવાની ટેવ પડેલી હોય છે. આના પરિણામે ઉપલા આગલા દાંત બહાર નીકળી આવે છે અને તે દેખાવમાં ખરાબ લાગે છે. વળી આમ કરવું એ બીજી રીતે પણ બહુ નુકશાનકારક છે. બાળકની આંગળીઓ મેલી હોય છે, જેથી તેમને મ્હોમાં નાખવાથી તેમનો મેલ પેટમાં જાય છે. વળી એ મેલની સાથે કેટલીક વાર ઝેરી જંતુઓ પણ પેટમાં જાય છે, અને જુદા જુદા રોગ ઉત્પન્ન કરે છે.

આપણે જેમ આપણી આંગળીઓ મ્હોડામાં નાખવી નહિ, તેમ આપણી પેન કે પેન્સીલ કે પાઇપૈસો પણ મ્હોડામાં નાખવાં નહિ એ વસ્તુઓ ઉપર મેલ ચઢેલો હોય છે. અને પાઇપૈસો તો હજારો જેવીતેવી જગાએ જઈ આવેલાં હોય છે.

દાંતની અંદરનો ભાગ નરમ હોય છે, પણ બહારનો ભાગ તો હાડકાંથી પણ સખ્ત હોય છે. હવે જો આપણે કંઈ બહુ કઠણ વસ્તુ દાંતથી ભાંગવા પ્રયત્ન કરીએ તો તેથી દાંતને બહુ નુકશાન પહોંચે છે અને ઘણી વાર દાંત ભાંગી જાય છે.

ખાતી વેળા આપણે પ્રથમ ખોરાક ચાવવો જોઇએ આ રીતે તેનો ઝીણો ભૂકો થાય છે એટલુંજ નહિ પણ તેમાં મોઢાનું થુંક ભળે છે,

જેથી એ ભૂકો પોચો અને નરમ થાય છે અને સહેલાઈથી ગળી શકાય છે. કેટલીક વાર લોકો એટલી બધી ઉતાવળથી ખાય છે કે આ ખોરાકને બરાબર ભૂકો થતો નથી. આને લીધે તેઓ એ ખોરાકને પેટમાં ઉતારવા પાણી પીએ છે. પરિણામે તેમને અપચો થાય છે. આ અપચો થવાનું કારણ માત્ર તે ખોરાક તેના પેટમાં લગભગ એમનેએમ ગયો છે એ નથી, પણ તેની સાથે બરાબર પ્રમાણમાં થુંક મળેલું નથી એ પણ છે. આ થુંક જેમ ખોરાકને પોચો કરવા માટે જરૂરનું છે તેમ પચાવવાને માટે પણ સાહ્યકારક છે. આટલા માટેજ તેને "અમીરસ" એટલે અમૃતરસ કહેવામાં આવે છે. આ કારણથી ખોરાક પુરો ચાવ્યા વગર પાણી કદી પણ પીવું નહિ, નહિતો પાણીથી ખોરાક ચાવ્યા વગર પેટમાં જવાનો સંભવ છે.

વળી ખોરાક બંને બાજુએ ચાવવો, નહિતો જે બાજુએ તે ચવાતો નથી તે તરફના દાંત નબળા પડે છે. તમે બન્ને બાજુએ ખોરાક ચાવો છો કે નહિ એ કોઇ સારો ડાક્ટર તમારા દાંત જોઇ એકદમ કહી શકે છે.

મોઢું અને દાંત બહુ સંભાળવા જોઇએ. એક એવી કહેવત છે કે જેવું મોઢું સારૂં છે તેવું શરીર પણ સારૂં છે, એટલે તે નિરોગી રહે છે. મોઢું અને દાંત સાફ રાખવાથી દાંત મજબૂત રહે છે અને લાંબો કાળ ટકે છે, જેના પરિણામે શરીર તદુરસ્ત રહે છે અને આયુષ્ય પણ વધે છે.

દાંત વચ્ચેની પોલાણમાં ખોરાકનો કંઇ પણ ભાગ ભરાઇ જાય તો તેમાં મોઢાની ગરમી અને ભીનાશને લીધે ઝેરી જંતુઓ રહે છે અને એકદમ વધી જાય છે. આથી દાંત નાશ પામે છે એટલુંજ નહિ પણ પેઢાં બગડી જાય છે. કેટલીક વાર આવી રીતે બગડેલા પેઢામાંથી પરૂ નીકળે છે. આ પરૂ ખોરાકની સાથે ભળે છે અને પેટમાં અપચો અને બીજા રોગ ઉત્પન્ન કરે છે. ઘણીવાર ઘણાં માણસોને પેટમાં રોગ હોય છે એમ માનવામાં આવે છે અને ડાકટરો પેટની દવા કરે છે અને તેમાં વાઢકાપ કરવા તૈયાર થાય છે પણ આ મૂળ કારણ દાંતમાં હોય છે, અને દાંત અને પેઢાં સાફ રાખવાથી પેટના રોગ દૂર થતા જોવામાં આવે છે.

પેઢામાંથી નિકળતા પરૂથી પેટના રોગ થાય છે એટલુંજ નહિ પણ શરીરના બીજા રોગ પણ ઉત્પન્ન થાય છે. એ પરૂનાં જંતુઓ લોહીમાં ભળે

છે અને ત્યાંથી શરીરના કોઇ પણ સાંધામાં ભરાઇ જતાં સંધિવા થાય છે, અથવા ફેફસાં કે એવા શરીરના કોઇ બીજા ભાગમાં જવાથી બહુ ભયંકર રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. એક વખત એક માણસને તેના પગના એક અંગુઠામાં બહુ વેદના થતી હતી, જેથી તે ચાલી પણ શકતો ન હતો. તેણે પોતાનો એક દાંત કાઢી નંખાવ્યો, જેથી તે દાંતના પેઢામાં થએલું નાનું ગુમડું મટયું અને તેનો પગ સારો થયો. મેલા દાંત કે મોઢાથી છેક પગના અંગુઠે દરદ થાય એ કોણ માને ? પણ આપણા શરીરની રચનાજ એવી અદ્દભુત છે કે એમ બને છે.

આટલું જાણ્યા પછી મને ખાત્રી છે કે તમે તમારા શરીરની ઘંટીના પત્થરરૂપ જે દાંત છે તેને ઉજળા અને મજબૂત રાખવા અને જે ઓરડામાં એ ઘંટી રહેલી છે એટલે તમારૂં મોઢું સાફ રાખવા કાળજી રાખશોજ. મોઢું સાફ રાખવામાં આવતું નથી તો તેથી આપણા શરીરને નુકશાન થાય છે એટલુંજ નહિ પણ તે ગંધાય છે, અને તેથી આપણી પાસે કોઇને બેસવું કે આપણી સાથે કોઇને વાત કરવી પણ ગમતી નથી.

આપણા દેશમાં પાન ખાવાની ટેવ બહુ સાધારણ છે, પણ તે મેલી અને નુકશાનકારક છે. તેથી દાંત મેલા રહે છે અને ખરાબ લાગે છે અને ઘણી વાર બહુ પાન ખાવાથી મોઢું આવી જાય છે એટલુંજ નહિ પણ તેમાં બહુ ખરાબ ગુમડું થાય છે, જેના પરિણામે આખું મોઢું અથવા તેની એક બાજુ ખવાઇ જાય છે અને આખરે માણસ મરી જાય છે.

દાંત અને મોઢું સવાર અને સાંજ એમ બે વખત રોજ સાફ કરવાં જોઇએ. એ સાફ કરવા માટે બાવળનાં દાતણ બહુ સારાં છે. એથી દાંતને બરાબર ઘસવા અને પછી પાણીથી ધોઇ કોગળા કરવા. જેનાથી બની શકે તેણે કોઇ સારૂં દાંતનું ચૂર્ણ (ટુથ–પાઉડર) અને બ્રશનો ઉપયોગ કરવો. કોયલાને ખુબ બારીક વાટી તેમાં થોડું સારી પેઠે વાટેલું મીઠું મેળવી ટુથ–પાઉડર તરીકે વાપરી શકાય છે.

પ્રકરણ ૭.

રસોડું.

મોઢારૂપી ઘંટીમાં ખોરાક બરાબર દળાય છે અને તેમાં મોઢાનું થુંક બરાબર ભળે છે, ત્યાર પછી તે આપણી આંગળી જેવી જાડી એક નળી વાટે એક કોથળીમાં જાય છે. આ કોથળીને જઠર અથવા હોજરી કહે છે. તે ફેફસાં અને હૃદય નીચે આવેલી છે અને આકારમાં લગભગ ભીસ્તીની પખાલ જેવી હોય છે.

મેં આને રસોડું કહ્યું છે તે એટલા માટે કે અહિં ખાધેલો ખોરાક તે શરીરના બધા ભાગમાં લોહીની નળીઓ વાટે જઇ હાડ, સ્નાયુ, માંસ વગેરેમાં વૃદ્ધિ કરે એ માટે ફરી તયાર થાય છે. આપણને ખોરાકની સાથે પાણી પીવાની જરૂર પડે છે તે પણ આટલાજ માટે છે. પાણી ખોરાકને ગાળી પ્રવાહી કરવામાં મદદ કરે છે.

ખોરાક એક વખત હોજરીમાં ઉતરે છે ત્યાર પછી તેની નીચેનું ઢાંકણું આપોઆપ બંધ થઇ જાય છે, જેથી એ ખોરાક અંદર રહે છે. ત્યાર પછી તેમાં આપણા થુંકના જેવો બીજો એક પ્રવાહી પદાર્થ ભળે છે અને એ મિશ્રણ અંદર ધોળાય છે અને તેનો કેટલોક ભાગ શરીરમાં લોહી વગેરે રૂપમાં પ્રવેશ કરે છે. આને આપણે ખોરાકનું પાચન થવું કહીએ છીએ, અને તેમ થતાં એકથી પાંચ કલાક લાગે છે.

ત્યાર પછી નીચેનું દ્વાર ખૂલે છે અને બાકી રહેલું એક લાંબી નળીમાં જાય છે. આ નળીને આપણે આંતરડાં કહીએ છીએ અને તેને જો લાંબી કરીએ તો તે આપણા શરીરની લંબાઈ કરતાં છગણી લાંબી થાય છે.

ઘણા લોકો ખાતી વખતે દારૂ પીએ છે આથી તેમનો ખોરાક પ્રવાહી બનવાને બદલે ઉલટો સખ્ત અને કઠણ બને છે. તમારે આ જોવું હોય તો તમે બે પ્યાલા લો અને તેમાં રોટલીના ટુકડા નાખો. પછી એકમાં પાણી નાખો અને બીજામાં દારૂ નાખો. થોડીજ વારમાં પાણીમાં

પડેલા ટુકડા ફૂલશે અને બહુ પોચી થશે, પણ પેલો દારૂમાં પડેલો ટુકડો સંકોચાઇ જશે અને કઠણ થશે.

એક માણસને એક વાર હોજરીમાં ગોળી વાગી અને એ એવી રીતે વાગી કે તેમાં એક મોટું કાણું પડયું અને તે પાછું સંધાયુંજ નહિ. એ કાણાની કોર રૂઝાઇ ગઇ, પણ તે એવી રીતે પડેલું હતું કે તેમાંથી હોજરીની અંદર પડેલા ખોરાક ઉપર જે ક્રિયા થતી હતી તે જોઇ શકાતું હતું.

આ માણસ એક ડૉક્ટરને ત્યાં નોકર રહ્યો અને તેને ત્યાં તેણે ઘણાં વર્ષ કામ કર્યું. આથી પેલા ડૉક્ટરને હોજરીની અંદર અનાજનું શું થાય છે તે જોવાની સારી તક મળી. આવો પ્રસંગ આગળ કદી પણ કોઇને મળ્યો ન હતો.

એ ડૉક્ટર તેને ખાવાને અકેક વસ્તુ આપતો અને તે પચતાં કેટલો વખત લાગે છે તે તપાસતો. આમ કરતાં જુદી જુદી વસ્તુઓ પચાવતાં કેટકેટલો વખત લાગે છે તે વાતની તેને બરાબર માહિતિ મળી.

પહેલાં આ માણસને તેના ખોરાકની સાથે માત્ર પાણી આપવામાં આવતું હતું. પણ આ ડૉક્ટરને દારૂની ખોરાકના પાચન ઉપર શી અસર થાય છે તે જોવું અને જાણવું હતું. આથી તેણે પ્રથમ ખોરાકના પાચન પર થતી પાણીની અસર બરાબર લક્ષમાં લઇ તેને દારૂ આપવા માંડયો. આ ડૉક્ટરને બરાબર ખબર હતી કે દારૂ એ કાંઈ લાભકારક વસ્તુ નથી, પણ તેને એ વાતની ખાતરી કરવી હતી.

દારૂ આપવાનું ચાલુ કર્યા પછી તેણે જોયું તો હોજરીનું સૂક્ષ્મ પડ દિનપ્રતિદિન અધિકાધિક રાતું થતું ગયું અને થોડા વખત પછી તેમાં એક પ્રકારનાં ધોળાં જંતુઓ દેખાયાં. આ જંતુઓએ દિવસે દિવસે વધારે ગંભીર રૂપ ધારણ કર્યું અને થોડા દિવસ પછી તેમાંથી થોડું લોહી નીકળતું દેખાયું. હોજરીનો રસ જે પ્રથમ પાતળો અને સ્વચ્છ હતો તે હવે ઘાડો અને ગુલાબી રંગનો થતો દેખાયો. એમ છતાં નવાઇની વાત એ છે કે આ માણસના પેટમાં જરા પણ દુઃખ થતું ન હતું. પણ આને લીધેજ માણસો ભુલ ખાય છે અને આખરે દરદ વધી જતાં પોતાનો પ્રાણ ખુએ છે.

પેલા માણસને થોડા વખત પછી દારૂ આપવો બંધ કર્યો, જેના પરિણામે ધીમે ધીમે હોજરી સારી થઇ અને તેનો રસ સ્વચ્છ થયો.

દારૂની કલેજા પર બહુ ખરાબ અસર થાય છે. તેની ખરેખરી ખરાબ અસર શરીરનાં જે બે ત્રણ અંગ ઉપર થાય છે તેમાંનું આ એક છે. કલેજું જમણી બાજુએ આવેલું છે અને તે બહુ અગત્યનું છે. તેને ઘણું કામ કરવું પડે છે. તેનું એક મુખ્ય કામ આંતરડાના ઉપલા ભાગમાં જે પિત્ત પડે છે તે તૈયાર કરવાનું છે. આ પિત્ત જે કેટલોક ખોરાક હોજરીમાં પચતો નથી તેને આંતરડામાં પચાવવામાં મદદ કરે છે. કલેજું લોહીની નળીઓથી ભરેલું છે. આ નળીઓ ઉપર દારૂની બહુ ખરાબ અસર થાય છે, જેથી કલેજું પોતાનું કામ બરાબર કરી શકતું નથી. કેટલીક વાર તે દારૂની અસરથી ફૂલી બમણું મોટું થાય છે અથવા તો સંકોચાઇ જઇ છેક નાનું થઇ જાય છે.

આપણા ખોરાકમાં ઘણું એવું છે જે પ્રવાહી થતું નથી અને પરિણામે લોહીની નળીઓ તેને પોતામાં લઇ શકતી નથી. આ બધું આંતરડામાં જાય છે અને શરીરમાંથી બહાર નીકળી જાય છે. આ તો પેટનો કચરો છે અને તેને તેમાંથી બહાર કાઢવોજ જોઇએ. વળી આ કાર્ય રોજ નિયમિત રીતે કરવું એ બહુ જરૂરનું છે અને તેમ કરીએ તો મંદવાડથી દૂર રહેવાય છે.

આપણે આગળ જોઇ ગયા છીએ તે પ્રમાણે આપણા ઘણા દુશ્મનો આપણા ખોરાકની સાથે આપણા આગલા દ્વાર મારફત શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે, એટલા માટે આપણે જે બે ત્રણ વાતનું ખાસ ધ્યાન રાખવું જોઇએ તે આ છેઃ ૧) આપણા હાથ સ્વચ્છ હોવા જોઇએ; ૨) આપણો ખોરાક સ્વચ્છ જોઇએ; અને ૩) પાણી સ્વચ્છ જોઇએ. શહેરમાં કોલેરા ચાલતો હોય ત્યારે બજારની વસ્તુઓ જેવી કે મીઠાઇ વગેરે ખાવાથી ઘણાને કોલેરા થાય છે એવું ખાત્રીપૂર્વક જાણવામાં આવ્યું છે. આ વસ્તુઓ ઉપર માખીઓ બેસે છે અને તે કોલેરાનાં જંતુઓ તેના ઉપર મૂકે છે.

કોઇ પણ માખીને તપાસો. તેને જ્યાં ગંદવાડ કે મેલ હોય ત્યાંજ બેસવું ગમે છે. વળી જેમ વધારે ગંદવાડ તેમ માખીઓ પણ વધારે. પણ આ માખીઓ ત્યાં લાંબા વખત સુધી બેસી રહેતી નથી. ત્યાંથી ઉડીને તે

આપણા ખોરાક ઉપર આવી બેસે છે અને પેલા ગંદવાડમાંથી જે હજારો જંતુઓ તેના પગ અને તેની પાંખો ઉપર ચોંટેલા હોય છે તેને ત્યાં મુકે છે અને રોગનો ફેલાવો કરે છે. આ કારણથી માખીઓને આપણા ખોરાક ઉપર બેસવા દેવી નહિ, તેમ ગંદવાડ પણ ખુલ્લો રાખવો નહિ. વળી ખોરાક રંધાઈ રહે કે તુરતજ તેને ઢાંકવો. ગામમાં કોલેરા ચાલતો હોય ત્યારે ખાસ કરીને બજારનું કાંઇ પણ ખાવું નહિ, અને જે કાંઇ ત્યાંથી લેવાય તેને રાંધ્યા પછીજ ખાવું. રાંધવાથી જંતુઓ મરી જાય છે. કોલેરાની ઋતુમાં પાણી પણ ઉકાળવું. વળી કાચું કે બહુ પાકું ફળ વગેરે પણ ખાવું નહિ.

પ્રકરણ ૮.

બંબો અને તેમાંથી નીકળતું જીવનદાયી ઝરણ.

તમે થોડી વાર બહુ જોરથી દોડીને તમારી છાતીની ડાબી બાજુએ તમારો હાથ મૂકશો તો તમને ત્યાં ધબધબ થતું માલુમ પડશે. આને હૃદય કહે છે અને તે આપણા આજના પાઠમાંનો બંબો છે.

આ હૃદય માંસનું બનેલું છે અને તે પોલુ છે. તેનું કદ આપણી મુઠી જેવડું છે. તે એક નાના એન્જિન જેવું છે. તે જ્યારે સંકોચાય છે ત્યારે તેમાંથી લોહી નીકળી નાની નળીઓદ્વારા આખા શરીરમાં જાય છે.

આ નળીઓ કોઇ ઝાડની ડાળીઓ અને ડાળખીઓ જેવી છે તેઓ હૃદયથી જેમ દૂર થાય છે તેમ નાની નાની થતી જાય છે અને છેક દૂરની વાળથી પણ ઝીણી હોય છે. છેક નાની તો આંખે દેખાય પણ નહિ અને તે જોવા માટે સૂક્ષ્મદર્શકયંત્ર વાપરવું જોઇએ. જેમ હૃદયની પાસે આવે તેમ તેમ મોટી થતી જાય છે, અને તેમાંનું લોહી હૃદયમાં પાછું હલવાય છે.

જ્યારે આ લોહી પાછું આવે છે ત્યારે તે દેખાવમાં ખરેખરૂં રાતું લાગતું નથી, પણ જરા મેલું અને ઘેરા રંગનું હોય છે. ખોરાકમાંથી જે સત્વ નીકળ્યું તે શુદ્ધ લોહીરૂપે શરીરના જુદા જુદા ભાગમાં જઇ ત્યાં પડેલી શક્તિની ખોટ પૂરી કરે છે, અને ત્યાંનો કચરો અને મેલ તેમાં હોય છે અને તેને લીધેજ એ લોહી કાળાશ પડતું હોય છે.

જ્યારે આ લોહી હૃદયમાં પાછું આવે છે ત્યારે તે ત્યાંના શુદ્ધ રાતા લોહીમાં તે ભળતું નથી, કારણ કે હૃદયમાં આ બે જાતનાં લોહી જુદાં રાખવાની કરામત કરવામાં આવેલી છે. તે જમણી બાજુ રહે છે અને ત્યાંથી હવે પછીના પ્રકરણમાં જણાવેલ ધોબી કને મોકલવામાં આવે છે. એ ધોબી તેને સાફ કરી હૃદયની ડાબી બાજુએ પાછું મોકલે છે અને અહિંથી તે પાછું આખા શરીરમાં ફરી વળે છે.

દારૂને લીધે હૃદય વધારે જોસથી ચાલવા લાગે છે પણ તેના ધબકારાનું જોર આગળ કરતાં ઓછું હોય છે. આનું કારણ એ છે કે તેને અમુક વખતમાં જે કાર્ય કરવું જોઇએ તેના કરતાં વધારે જલદી કામ કરવું પડે છે,

જેના પરિણામે તેને શક્તિ વધારે વાપરવી પડે છે. આથી તે તુરત થાકી જાય છે અને છેક અશક્ત થઈ જાય છે. ધીમે ધીમે તેની દિવાલો નબળી પડે છે અને ફુલી જાય છે. પરિણામે ત્યાં ચરબી બંધાય છે અને હૃદય મોટું અને ચરબીવાળું બને છે. આથી તે પોતાનું કામ સ્વાભાવિક રીતે બરાબર કરી શકતું નથી.

યૂરોપના છેલ્લા મોટા યુદ્ધમાં સેંકડો યુવકોને લડાઈમાં જવાની પરવાનગી મળી ન હતી. એનું કારણ એ હતું કે તેમનું હૃદય તમાકુ પીવાથી રોગી થયું હતું. આવા લોકો યુદ્ધમાં જનાર સિપાઈને જે સખ્ત મહેનત કરવી પડે છે તે કરી શકતા નથી.

યૂરોપમાં કેટલીક કોલેજોમાં સરત અથવા ફૂટ-બોલ વગેરેની મેચમાં જ્યારે ઉતરે છે ત્યારે તેમને દારૂ કે બીડી પીવા દેવામાં આવતાં નથી. કારણ કે એ વસ્તુઓથી તેઓ દુર્બળ બને છે અને જેઓએ તેટલો પ્રયત્ન કરી શકતા નથી આવે વખતે તેમ મંદવાડમાં ધૈર્યની જરૂર છે, પણ દારૂ વગેરે પીવાથી શક્તિમાં કંઈ વધારો થતો નથી.

આ પ્રકરણને મથાળે જે જીવનદાયી ઝરણની વાત કરવામાં આવી છે તે લોહી છે. આપણે લોહીને સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રથી તપાસીશું તો આપણને માલુમ પડશે કે તે એક જાતનો ફિક્કા રંગવાળો પ્રવાહી પદાર્થ છે અને તેમાં અસંખ્ય નાનાં રજકણો છે.

આ રજકણોમાંનાં કેટલાંક રાતાં અને કેટલાંક સફેદ છે. ધોળાં કરતાં રાતાં રજકણો ૫૦૦ગણાં વધારે છે, પણ ધોળાં વધારે મોટાં છે આ બન્ને જાતનાં રજકણોનું કામ જુદું જુદું છે. રાતાં રજકણોને લીધે લોહીનો રંગ રાતો બને છે. એ રજકણો ફેફસામાં આવેલી શુદ્ધ હવા ખચી શરીરના બધા ભાગમાં લઈ જાય છે, અને ત્યાંથી પાછાં ખરાબ હવા ખેંચી જાય છે.

દારૂ હોજરીમાં જાય છે ત્યારે તે પાચન થતો નથી પણ તે લોહીમાં એમનેએમ જાય છે. આથી એ રાતાં રજકણો ફેફસાંમાં આવેલી શુદ્ધ હવા તેમ શરીરના ભાગોની અશુદ્ધ હવા લઈ જઈ શકતાં નથી.

શુદ્ધ હવાની શરીરના પ્રત્યેક ભાગને જરૂર હોય છે. જેથી જો રાતાં રજકણો પોતાનું કામ બરોબર ન કરે તો તેથી આખા શરીરને હાનિ પહોંચે છે.

પ્રકરણ ૯.

ધોબી.

કપડાં ધોવાનું એક જાતનું નવાઈભરેલું યંત્ર આવે છે, જે કદાચિત્ તમારામાંના કોઈએ જોયું હશે. બહારથી આ યંત્ર એક સુંદર પેટી જેવું લાગે છે. ધોતી વેળા એ પેટીમાં પાણી ભરવામાં આવે છે અને તેમાં કપડાં અને સાબુ નાખે છે. આ યંત્રમાં એક વિજળીનો તાર ગોઠવેલો હોય છે અને તેના વતી તે ચાલુ કરવામાં આવે છે. આથી કપડાં આપોઆપ ધોવાય છે. કપડાં ધોવાની આ બહુ સહેલી રીત છે. ખરું કે?

વારુ, આપણાં શરીરની અંદર થતી ધોવાની ક્રિયા એથી પણ વધારે સહેલી રીતે થાય છે. હૃદયની ડાબી બાજુમાંથી આખા શરીર ઉપર લોહી કેવી રીતે ફરી વળે છે તે આપણે જોઈ ગયા છીએ; અને એ લોહી હૃદયની જમણી બાજુએ પાછું ફરતાં કાળાશ પડતું અને કચરો, મેલ અને ઝેરી વસ્તુથી ભરેલું હોય છે તે પણ આપણે જોઈ ગયા છીએ. હવે આ ખરાબ લોહી શરીરમાં પાછું જતું નથી; તે કદી પણ જઈ શકતું નથી. એ જો પાછું જાય તો આપણે મરીજ જઈએ. એ લોહીને પ્રથમ પેલા આપણા ધોબીને ત્યાં જવું જોઈએ. આ ધોબી કોણ છે તે તમે જાણો છો? એ આપણાં ફેફસાં છે. એ ધોબી તે લોહીને ધોઈ સાફ કરે છે અને તે કામ એ એટલી બધી સહેલાઈથી કરે છે કે તેથી આપણને જરાય મહેનત પડતી નથી અને એ વિષે આપણે જાણતા પણ નથી.

ફેફસાં એ આપણી છાતીના ઉપલા ભાગમાં આવેલાં છે. તે બે મોટી કોથળી જેવાં છે અને તેમાં અસંખ્ય નાની નાની કોથળીઓ છે. આપણાં ફેફસાંથી આપણે પહેલાં બહારની હવા અંદર લઈએ છીએ અને એ હવા બધી નાની કોથળીઓમાં જાય છે. ફેફસાં હવા પાછી બહાર પણ કાઢે છે.

હવા આપણી ચોમેર છે, પણ તે આપણે જોઈ શકતા નથી. જ્યારે પવન વાય છે ત્યારે આપણે તેના અસ્તિત્વ વિષે જાણીએ છીએ. હવા એ કાંઈ એકજ પદાર્થ નથી પણ તેમાં ચાર પદાર્થોનું મિશ્રણ છે.

જીવનને માટે જે એક પદાર્થ ખાસ જરૂરનો છે તે તેમાં છે અને તેને ઓક્સિજન નામનો વાયૂ કહે છે.

આપણે કોઇ પંખીને એક કાચની બાટલીમાં પૂરીએ અને તેમાં ચોક્ખી હવા આવવા ન દઇએ તો તે મરીજ જાય, કારણકે એ બાટલીમાંથી હવામાં રહેલો ઓક્સિજન તે પંખી તુરત પોતાના શ્વાસમાં લઇ લે છે અને પછી તે તેને મળતો નથી. વળી જે હવા આપણાં ફેફસાંમાંથી બહાર આવે છે તે જે હવા આપણે શ્વાસમાં લઇએ છીએ તેથી જુદીજ છે. અંદર લીધેલી હવામાંથી આપણું લોહી ઓક્સિજન ખેંચી કાઢે છે, અને તે બદલે તેને તેમાં એક ઝેરી હવા મૂકે છે. આ ઝેરી હવા બહાર આવતાં બહારની હવા બગાડે છે.

એક વખત એક ઓરડામાં સો કરતાં વધારે કેદીઓને પૂરવામાં આવ્યા હતા. આ ઓરડામાં શુદ્ધ હવા આવી શકતી નહોતી. પરિણામે થોડા વખતમાં તેમાંના ઘણાખરા માણસો મરી ગયા.

બહારની હવામાં ઝેરી વાયુ હોય છે તે આપણે જોઇ શકતા નથી, જેથી આપણને બહારની હવા ઘણીવાર ખરાબ હોય છે એ વાતનું ભાન હોતું નથી. આવા અજાનને લીધે ઘણા લોકો ઝેરી હવા પોતાના શ્વાસદ્વારે પોતાના શરીરમાં લે છે.

આપણે ધોબી પાસે આપણાં કપડાં સ્વચ્છ કરાવવા માગતા હોઇએ તો આપણે તેને સ્વચ્છ પાણી પૂરૂં પાડવું જોઇએ એવીજ રીતે આપણાં ફેફસાં પાસે આપણે બરાબર કામ લેવા માગતા હોઇએ તો આપણે તેને શુદ્ધ હવા આપવી જોઇએ.

હવા નીચે જણાવેલી રીતથી ખરાબ થાય છે:—

ઘરનાં બધાં દ્વાર અને બારીબારણાં બંધ કરવાથી;

એક ઓરડામાં ઘણાં માણસો રહેવાથી;

સુવાના ઓરડામાં આખી રાત દીવો બાળવાથી; (દીવો બધો ઓક્સિજન લઇ લે છે).

એ ઓરડામાં કોઇ ઢોર રાખવાથી; (એ પણ ઓક્સિજન લઇ લે છે અને વળી માણસની માફક ખરાબ હવા બહાર કાઢે છે).

ધૂમાડીઆ વગરના ઘરમાં ચૂલો કે સગડી બાળવાથી;
ઘરમાં કે ઘરને પડખે ગંદવાડ, મળમૂત્ર, સડતાં શાકભાજી, એઠવાડ વગેરે રહેવા દેવાથી.

ઘરમાં ભોંય કે ભીંત ઉપર થુંકવાની ટેવ બહુજ ખરાબ છે. કોઇને ક્ષયરોગ થયો હોય તો તેના થુંકમાં પુષ્કળ ઝેરી જંતુઓ રહેલાં હોય છે આવા લોકો ઘરમાં થુંકે કે પોતાનો બડખો નાખે તો તે સૂકાતાં તેમાંનાં જંતુઓ ધૂળ સાથે ભળી હવામાં ઉડે છે અને એ હવા સાથે બીજાનાં ફેફસાંમાં જાય છે આથી તેમને ક્ષય થવાનો સંભવ છે. આ કારણથી તમે જ્યારે ઉધરસ કે છીંક ખાઓ ત્યારે તમારે મોઢું ફેરવી અને તમારા મુખ ઉપર હાથ રાખી ખાવી.

રાત્રે માથે ઓઢી સુવાની ટેવ બહુ ખરાબ છે, તેથી આપણે બહારની શુદ્ધ હવા લઇ શકતા નથી, એટલુંજ નહિ પણ અંદરની મેલી અને ઝેરી હવા વારંવાર લઇએ છીએ. માટે હમેશાં મોઢા ઉપર ઓઢયા વગર સુવું, અને જે ઓરડામાં આપણે સુતા હોઇએ તેનાં બધાં બારીબારણાં બંધ કરવાં નહિ. જે લોકો મેલી હવા પોતાના શ્વાસમાં લે છે તેઓ નબળા અને માંદા રહે છે.

હવા જો પૈસે વેચાતી હોય તો આપણે તે લેવામાં લોભ કરીએ એ વાજબી કહેવાય, પણ ઇશ્વરની કૃપાથી આપણને એ એટલી બધી તદન મફત મળે છે કે આપણે તેનો ઉપયોગ ન કરીએ તો આપણેજ મૂર્ખ છીએ એમ જાણવું. ઘણા લોકો શિયાળામાં પોતાનાં ઘરનાં બધાં બારીબારણાં તદન બંધ કરે છે, આથી તેમને ઘણું નુકશાન થાય છે. વળી ઘણા માથે ઓઢીને સુએ છે. એ પણ બહુ નુકશાનકારક છે. માથે કાનટોપી પહેરી કે રૂમાલ બાંધી મોઢું ખુલ્લું રાખી આપણે સુઇ શકીએ છીએ

ઘણા લોકો બહુ ઉંડો શ્વાસ લેતાં નથી, અથવા લખતાં કે વાંચતાં કે બીજું કામ કરતાં વાંકા વળી બેસે છે, જેથી તેમનાં ફેફસાંના ઉપરના ભાગને હવા મળતી નથી. આથી તેમને શું નુકશાન થાય છે તે તમે જાણો છો? જે જંતુઓથી ક્ષય થાય છે અને જે હવામાં ચોમેર ઉડતાં રહે છે તેમને ત્યાં ઘર કરવાને બહુ સારી તક મળે છે. આ જંતુઓ અને

ખુલ્લી હવાને વેર છે, જેથી તેઓ ત્યાં રહી એકદમ વધી જાય છે અને આપણને ખબર પડે ત્યાર પહેલાં તો ત્યાં ઘણું નુકશાન કરી નાખે છે.

ડૉક્ટરો જાણે છે કે જે લોકો દારૂ પીએ છે તેમને ન્યુમોનિયા થવાનો બહુ સંભવ રહે છે, અને તેમને એ એક વખત થાય છે એટલે તેઓને સારા થવાનો સંભવ પણ ઓછો રહે છે.

ફેફસાંને નિરોગી અને સારાં રાખવાનો એક સરળ ઉપાય ખુલ્લી હવામાં ટટાર ઉભા રહી ઉંડો શ્વાસ લેવાનો છે. આમ કરી તમારાં ફેફસાંને એવી રીતે પૂરાં ભરો કે ફેફસાંની પ્રત્યેક નાની કોથળીમાં ચોક્ખી હવા દાખલ થાય. આનું રોજ સવારે અને સાંજે ઓછામાં ઓછું દસ વાર કરો. આમ કરતાં ફેફસાંને બહુ શ્રમ ન પડે એ વાત ધ્યાનમાં રાખવી

આપણે સહુએ આ પ્રમાણે કરવું.

ઉધરસ ખાતી વખતે તમારે મોઢે હાથ ધરશો

પ્રકરણ ૧૦.

તમાકુ અને ચોકખી હવા.

કેટલાક દેશમાં લોકો મધમાખીઓ માટે નાનાં ઘર બાંધે છે, જેમાં મધમાખીઓ આવી મધ તયાર કરે છે. આ લોકો પછી એ મધને પોતાના ઉપયોગમાં લે છે. આમાં એ લોકોને ઘણી વાર માખીઓના ડંસવાનો ભય રહે છે એ માટે જ્યારે મધ તયાર થાય છે ત્યારે તેઓ તમાકુને એક ભુંગીમાં ભરી તેનો ધુમાડો પોતાના મોઢામાં લે છે અને પછી તે મધપૂડા ઉપર ફૂકે છે. પરિણામે મધમાખીઓ એકદમ બહાર નીકળી આવે છે અને ત્યાં ખુલ્લી હવાને બદલે તમાકુવાળી હવા પોતાના શ્વાસમાં લેતાં તેઓ એવી તો મંદ બની જાય છે કે નથી ઉડી શકતી કે નથી ડંખી શકતી. તેમને શુદ્ધિમાં આવતાં જરા વાર લાગે છે, અને ત્યાર પહેલાં પેલું મધ લઇ લેવામાં આવે છે.

યુરોપખંડના ઠંડા દેશમાં શિયાળામાં બહાર કશું લીલું જોવામાં આવતું નથી. જમીન બરફથી ઢંકાઈ જાય છે અને ઝાડ ઉપરથી બધાં પાન ખરી પડે છે. આ માટે એ દેશોમાં કેટલેક ઠેકાણે મોટાં અને ઘણું કરીને કાચનાં ઘર કરવામાં આવે છે, જેમાં ફૂલઝાડ વગેરે રાખવામાં આવે છે. આથી ત્યાં શિયાળામાં પણ ફૂલ વગેરે મળી શકે છે.

પણ ત્યાં એક જાતનાં જીવડાં થાય છે જે આ ફૂલઝાડને ખાઈ જાય છે. એ માટે તેમને મારવાની જરૂર પડે છે, અને તેમને મારવા સારૂ તમાકુનાં પાન અને સાઠિયાંની ધુણી કરે છે. પ્રથમ આ કાચનાં ઘરનાં બારીબારણાં બંધ કરવામાં આવે છે અને ધુણી કરી માણસ નીકળી જાય છે ધુણી થઇ રહેતાં થોડી વારમાં પેલાં જીવડાં નાશ પામે છે.

આ બે વાત (મધમાખી અને આ જીવડાં) ઉપરથી જાણી શકીએ છીએ કે તમાકુના ધુમાડાની અસર બહુ ખરાબ છે. હવે જો આથી મધમાખીઓ બેભાન બને છે અને જીવડાં મરી જાય છે, તો પછી તેની અસર કુમળી વયના છોકરાઓ ઉપર શું નહિ થતી હોય?

એક વખત એક માણસ બહુ બીડી પીતો હતો. તેને એક છોકરો હતો, જેના પર તે બહુ પ્યાર કરતો હતો અને જેને તે હમેશાં પોતાની પાસે રાખતે હતો. તે તેની સાથે સુતો, બેસતો અને લગભગ આખે દિવસ તેનીજ પાસે રહેતો. પણ આ માણસને કેટલીક વાર બહારગામ જવું પડતું. જ્યારે તે બહાર જતો ત્યારે એ છોકરાને ભૂખ પણ વધારે લાગતી અને તેના શરીરમાં સ્ફુર્તિ પણ સારી રહેતી. આખરે તેનું કારણ ડાક્ટરને પૂછવામાં આવતાં તેણે જણાવ્યું કે એ છોકરો તેના બાપની સાથે રહેતો હતો ત્યારે તેને તમાકુના ધુમાડાનું ઝેર લાગતું હતું. આથી તેના બાપે બીડી પીવી મૂકી દીધી અને તેના છોકરાને ફાયદો થયો એટલુંજ નહિ પણ બાપને પણ ફાયદો થયો.

પ્રકરણ ૧૧.

તાર-ઑફિસ.

તારનાં દોરડાં તમે જોયાં હશે એ કેવી અદ્‌ભુત વસ્તુ છે! કોઇને દૂર ગામથી બોલાવવું હોય તો આપણે તાર મોકલીએ છીએ, અને તે રેલ-ગાડી કે મોટરથી પણ વધારે ઝડપથી જાય છે સો ગાઉ કે હજાર ગાઉ ઉપર તાર મોકલવો હોય તો ત્યાં પણ તે બે ચાર મીનીટમાં પહોંચી શકે છે.

તમે તાર-ઑફીસ જોઈ હશે. ત્યાં માસ્તર ટક ટક કરે છે અને એ અવાજ સેંકડો માઇલ દૂર સુધી તેનો સંદેશો લઇ જાય છે. આ કેવું અદ્‌ભુત છે!

પણ આપણા શરીરમાં રહેલી તાર-ઑફીસ એથીએ વધારે અદ્‌ભુત છે. એમાં નિરંતર સંદેશા આપવા ચાલુ રહે છે, છતાં આપણે સહેજ પણ તેનો અવાજ સાંભળતા નથી.

આપણા માથામાં મગજ છે અને એજ તે તાર-ઑફીસ છે. ત્યાંથી એક મોટું દોરડું આપણી કરોડમાં થઇને નીચે જાય છે. આ દોરડાથી આપણા મગજનું રક્ષણ થાય છે અને એ તેને નુકશાન થતું અટકાવે છે. તેમાંથી નાનાં નાનાં દોરડાં કોઇ ઝાડની શાખાઓની માફક જુદી જુદી દિશાઓમાં ફેલાય છે. આપણા આખા શરીરમાં એવું એક પણ સ્થાન નથી કે જ્યાં એક ટાંકણીથી સહેજ પણ મારવામાં આવે તો તે ખબર ઑફીસમાં પહોંચ્યા વગર રહે. આપણને વાગ્યું છે એટલુંજ નહિ પણ બરાબર ક્યાં વાગ્યું છે તેની ખબર પણ આ ઑફીસમાં પહોંચે છે.

તમે રસ્તે ચાલતા હો ત્યારે કોઇ સાપ રસ્તામાં પડેલો હોય તો તમારી આંખ એ વાતનો સંદેશો તમારા મગજમાં મોકલે છે, અને ત્યાંથી પગને હુકમ આવતાં તે તરત દોડવા લાગે છે.

કેટલાંક એવાં દરદ છે કે જેથી આ દોરડાંને નુકશાન પહોંચે છે અને તેઓ પોતાનું કામ બરાબર કરી શકતાં નથી. આ દોરડાંને જ્ઞાનતંતુઓ કહે છે. રક્તપિત્ત આવો એક રોગ છે. એ રોગ એક પ્રકા-

રના જંતુથી થાય છે, અને એ જંતુ આ જ્ઞાનતંતુઓને એવાં ખોટાં કરી નાખે છે કે તેઓ સંદેશો મોકલી શકતાં નથી, અને પોતાના શરીરના જુદા જુદા ભાગમાં શું થાય છે તે વાત માણસ જાણી શકતો નથી. રક્તપિત્તના રોગ-વાળા લોકો ઘણી વાર દાઝી જાય છે એનું કારણ આજ છે. તેઓ કોઇ ગરમ વાસણ હાથમાં લે છે ત્યારે તેમના હાથનાં જ્ઞાનતંતુઓ એ વાતનો સંદેશો ઓફીસમાં પહોંચાડી શકતાં નથી. આથી તેને મુકી દેવાનો હુકમ પણ ત્યાંથી આવી શકતો નથી. પરિણામે તેઓ એ વાસણ પકડી રાખે છે અને તેમ કરતાં દાઝી જાય છે.

કેટલાક લોકો ચાલી શકતા નથી. તેમના પગને કાંઇ હરકત નથી, પણ તેમના પગનાં જ્ઞાનતંતુઓ ખરાબ થઈ જવાથી ત્યાં ઓફીસથી થએલો ચાલવાનો હુકમ પહોંચી શકતો નથી. યૂરોપના છેલ્લા મોટા યુદ્ધમાં ઘણા માણસોનાં જ્ઞાનતંતુઓને નુકશાન પહોંચ્યું હતું અથવા તેમાંના એકાદ બે કપાઇ ગયા હતા આ સ્થિતિમાં ડાક્ટરો એ કપાએલા છેડાને ભેગા કરી સાંધી લેતા. પરિણામે જે માણસો પોતાના હાથ કે પગનો ઉપયોગ કરી શકતા ન હતા તે ત્યાર પછી તેમ કરવા લાગ્યા.

મગજ અને જ્ઞાનતંતુઓ ઉપર દારૂની અસર તુરતજ પહોંચે છે. દારૂ પીધેલો માણસ બરાબર ચાલી શકતો નથી અને ગોથાં ખાય છે એનું કારણ પણ એજ છે. તેને પોતાના પગ ઉપર કે જીભ ઉપર પૂરો કાબુ હોતો નથી. આથી તે એવું બોલે છે અને કામ કરે છે કે તે પોતે શુદ્ધિમાં હોય છે ત્યારે એવું બોલતાં અને કરતાં તે બહુ શરમાય છે. દારૂ પીધેલા માણસો ઘણી વાર છેક બેશુદ્ધ થાય છે, અને મેલી ગટર વગેરેમાં પડયા રહે છે અથવા ઠંડી વગેરેમાં પડી રહેવાથી તેમને તુરત ન્યૂમોનિયા વગેરે થાય છે.

એક વખત એક નાનું બચ્ચું મરી ગયું, જેનું કારણ એ કે તેનો બાપ દારૂડીઓ હતો. તે વખતે શિયાળો હોવાથી બહુ ઠંડી પડતી હતી અને એ માણસના ઘરમાં સગડી સળગાવવાના પણ પૈસા ન હતા, તેમ તેની પાસે પહેરવા કે ઓઢવા સારૂ ગરમ કપડાં પણ ન હતાં. આથી જ્યારે એ બાળકને ન્યૂમોનિયા થયો ત્યારે તે ડાક્ટરને બોલાવી શકયો નહિ, તેમ દવા પણ લાવી શકયો નહિ. તેના બધા પૈસા દારૂમાં ખરચાઈ ગયા હતા. તે બાળક મરી ગયું ત્યાર પછી તેના પડોશીઓએ જાણ્યું કે બાળકને દાટવા માટે જોઇતા

પૈસા પણ તે માણસની પાસે ન હતા, જેથી તેમણે એ બાળકને પહેરાવવા માટે કપડાં, જોડા વગેરે બધું આપ્યું.

આ બાળકને દાટવા માટે તૈયાર કરવામાં આવ્યું ત્યાર પછી તેનો બાપ તેને જોવા માટે આવ્યો. આ વખતે તેના બધા પડોશીઓ તે ઓરડામાંથી બહાર નીકળી ગયા, અને તે એવું ધારીને કે તે તેના મરેલા બાળકને જોઇને પોતાની ભૂલ સમજે અને પોતેજ તે બાળકને મારી નાંખ્યું છે એમ જાણી પસ્તાવો કરે.

તેઓ થોડી વાર બહાર થોભ્યા. પણ તે ત્યાંથી નીકળ્યો નહિ આથી તેમણે તે ઓરડામાં જોયું, પણ તે ત્યાં નહોતો. તેણે એ મરેલા બાળકને પહેરાવેલા જોડા કાઢી લીધા હતા અને તે લઇ બારીમાંથી સટકી ગયો હતો. તેનું તેમ કરવાનું કારણ તેમને વેચી ઉપજેલા પૈસાનો દારૂ લઇ પીવાનું હતું. કોઈ માણસ આટલી બધી અધમ દશાએ પહોંચે અને પશુ કરતાં પણ ખરાબ થાય એ માનવું મુશ્કેલ છે, પણ દારૂ માણસને આવી સ્થિતિમાં લાવી મુકે છે.

કોઇ એમ કહેતું હોય કે હું દારૂડીઓ નહિ થાઉં, પણ માત્ર થોડો થોડો લઇશ, તો તે મોટી ભૂલ કરે છે અને પોતાને છેતરે છે. બધા દારૂડીઆ પ્રથમ આમજ કરે છે. તે પહેલાં થોડો દારૂ લેવા ઇચ્છે છે અને લે છે પણ થોડોજ, પણ એ થોડાથી તેનું મગજ એવું બહેર મારી જાય છે કે તે પોતાના ઉપર કાબુ રાખી શકતો નથી અને વધારે ને વધારે લેતો જાય છે. આવી રીતે ઘણા મોટા અને સારા માણસો પાયમાલ થએલા છે. માટે સહુથી સારો અને સલામતીનો ઉપાય એ છે કે કોઇ પણ દિવસ દારૂને અડવુંજ નહિ. જો દારૂ મોઢેજ ન મંડાય તો પછી દારૂડીઆ થવાનો ભય તો ક્યાંથીજ રહે!

એટલા માટે દારૂથી દૂરજ રહેવું અને તેને ભ્રષ્ટ વસ્તુ તરીકે સમજવો.

પ્રકરણ ૧૨.

ચોકીદાર.

દરેક ગામ કે ગામડામાં ચોકીદારો હોય છે તે તો તમે જાણતાજ હશો. જો ચોકીદાર ન હોય તો ચોર, લુંટારા વગેરે આવી લોકોને હેરાન કરે. કેટલીક વાર ચોકીદાર હોય છે છતાં એ લોકો લુંટી લઇ જાય છે તો પછી તેઓ ન હોય તો પછી પુછવું શું?

પણ ચોકીદાર હોય એટલાથીજ બસ નથી. ચોકીદાર રાત્રે જાગતો રહેવો જોઇએ. ઘણી વાર તેઓ ઉંઘી જાય છે, જે માટે તેમનો દંડ થાય છે અથવા તેમને નોકરીમાંથી કાઢી મૂકવામાં આવે છે. આમ કરવું વાજબી છે, કારણ કે જો એ લોકો ગાફીલ રહે તો લોકોને હજારો રૂપીઆનું નુકશાન થવાનો અથવા તેમની જીંદગી પણ જવાનો સંભવ છે.

આવા ચોર અને લુટારૂ આપણા શરીરનો નાશ કરવા તત્પર છે એ આપણે જોયું છે. એ આપણા ઘરમાં પ્રવેશ કરવા હાજરજ હોય છે અને તક મળતાંજ અંદર પેસે છે

હવે તેમનાથી આપણું રક્ષણ કરે એવો કોઇ ચોકીદાર આપણા શરીરમાં છે ખરો? હા, પેલાં લોહીમાંનાં આપણાં ધોળાં રજકણો એ ચોકીદારોજ છે આ રજકણો શું કામ કરે છે તેની શોધ થોડાંજ વર્ષ ઉપર થઇ છે. તેમનું કામ આપણને દરદોથી બચાવવાનું છે.

જ્યારે આપણા દુશ્મનો—પેલાં ઝેરી જંતુઓ—શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે ત્યારે આ નાન રજકણો ત્યાં એકદમ લોહી સાથે દોડતાં જાય છે અને તેમની સાથે યુદ્ધ કરે છે. તેઓ તેમને બને ત્યાં સુધી તો ખાઇજ જાય છે તેમને આપણી માફક મોઢું હોતું નથી, પણ તેઓ પોતાનો આકાર બદલી પેલાં જંતુઓને ઘેરી લે છે અને તેમને ગળી જાય છે.

આ કેમ થાય છે તેનાં ચિત્રો જોવાથી જણાય છે. એક ચિત્રમાં એક ધોળું રજકણ આપેલું હતું અને તેની પાસે એક રાતું સળીઆના આકારનું

જંતુ આપેલું હતું. આ જંતુ છેક નાનું અને વાળના નાના કટકા જેવું હતું. આ જંતુ ક્ષયરોગ ઉત્પન્ન કરનારૂં હતું. બીજા ચિત્રમાં પેલા ધોળા રજકણો એક હાથ લાંબો કરેલો અને પેલા જંતુ ઉપર ધરેલો દેખાડવામાં આવ્યો હતો. ત્યાર પછી એક બીજો હાથ તેની નીચે નાખ્યો હતો આખરે આ બન્ને હાથ વતી પેલા જંતુને પકડવામાં આવ્યું હતું. આખરે એ ધોળા રજકણે જંતુને પોતાની અંદર ઉતારી દીધું હતું, જેથી તે કોઇ રીતે નુકશાન કરી શકે તેમ ન હતું

દારૂ આ ચોકીદારોને સુસ્ત બનાવે છે, જેથી તેઓ પોતાનું કામ બરાબર કરી શકતા નથી. આ વાતની શરૂઆતમાં ઘરધણી ચોકીદારને અમુક વસ્તુ પીવા આપે છે જેના પરિણામે તેનાથી તેનું કામ બરાબર થઇ શકતું નથી એવું કહેવામાં આવ્યું છે. આ પીવાની વસ્તુ તે દારૂજ છે તેને લીધે ચોકીદારો ઉંઘવા લાગે છે અને પરિણામે ઘરનો નાશ થાય છે.

આપણી અંદર આવી જાતનું યુદ્ધ નિરંતર ચાલ્યા કરે છે અને તેનો સહેજ અવાજ પણ થતો નથી એ આપણને અજાયબીભરેલું લાગે છે જાત જાતનાં જંતુઓ નિરંતર શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે અને આપણે એ વિષે કશું જાણતાં પણ નથી. એમ છતાં આપણા નિમકહલાલ ચોકીદારોથી એ વાત અજાણી નથી, અને તેઓ જો મજબૂત હોય તો આ દુશ્મનોને ખાઇ જાય છે

આપણને કંઇ વાગે છે અને લોહી નીકળે છે ત્યારે આ ધોળાં રજકણો ત્યાં દોડી જાય છે અને ત્યાંથી કચરો દૂર કરે છે તેમ બહારનાં જંતુઓને અંદર આવવા દેતાં નથી.

ઘણાં પ્રાણીઓ પર અખતરા અજમાવવામાં આવ્યા છે, જેના પરિણામે એવું જણાયું છે કે જેમને દારૂ પાવામાં આવતો હતો તેમને જુદાં જુદાં દરદો એકદમ લાગ્યાં હતાં. એક પ્રાણીની વાત અહિ આપું છું.

એક ડાક્ટરને ત્યાં કુતરાઓની બે જોડી હતી, તેમાંની એક જોડીને તેણે રોજ થોડો થોડો દારૂ આપ્યાં કર્યો, અને બીજીને માત્ર પાણી આપ્યું. પહેલાં તો તેમનામાં કંઇ ફેર જણાયો નહિ.

એ બન્ને જોડી બે વર્ષની થઇ, ત્યારે તે ગામમાં કુતરાઓમાં એક રેાગ ફેલાયેા. આ સ્થિતિમાં દારૂ પીનારી જોડીને એ રેાગ પ્રથમ લાગ્યેા અને તે એવાં માંદાં થઈ ગયાં કે તેમને ઘણી મુસીબતેજ સારાં કરી શકાયાં, એમ છતાં તેમાંનું એક એક આંખે આંધળું થયું; બીજાં બેને મંદવાડ થયેાજ ન હતેા.

ક્ષયરેાગમાંથી બચવા માટે તમે શું એમ નથી ઇચ્છતા કે તમારા લેાહીમાંનાં બધાં રજકણેા સશક્ત અને પેાતાનું કામ કરવા તત્પર રહે? ઇચ્છેા છેાજ, તેાપછી આપણે તેમની સંભાળ રાખવીજ જોઇએ.

પ્રકરણ ૧૩.

શરીરરૂપી ઘરના બંધારણ વિષે કંઈક વિશેષ.

તમે કદી કોઇને મોટર સાફ કરતાં જોયો છે? તેમાં ઘણું કરવાનું હોય છે એ તમે કદાચિત્ જાણતા હશો. પહેલાં તો મોટર સાફ રાખવી જોઈએ. પછી તેમાં ઘણા તાર અને સ્ક્રુ છે તેમની સંભાળ રાખવી જોઇએ, અને આખરે તેમાં જોઇએ તેટલું પાણી, તેલ, પેટ્રોલ વગેરે રાખવું જોઇએ.

એક વખત અમે એક મોટરમાં બેસી બહારગામ ગયાં હતાં. આ મોટરમાં પાણી થોડું હતું, જેના પરિણામે મોટર અટકી પડત અને અમારે અમારા માર્ગની વચ્ચેજ ઉભાં રહેવું પડત, પણ સુભાગ્યે ત્યાં એક કુવો હતો, જેથી પાણી મળ્યું અને અમારી મોટર આગળ ચાલી શકી.

એક વખત એક મોટરમાં કંઇક દાટો માર્યા વગરનું રહી ગયું હતું, જેથી તેમાંથી તેલ ચુયા કરતું હતું, પણ તેમાં થતા અવાજ ઉપરથી અમે સમજી ગયા કે અમુક ઢાંકણું દેવાયું ન હતું, અને તે બંધ કર્યું.

કોઇ માણસ પોતાની મોટરની સંભાળ બરાબર ન લે અને તેની અંદરનો બધો સામાન બરાબર ન રાખે, તો તે બગડી જાય છે, અને પછી તેને સમારવા માટે તેને ઘણા પૈસા ખરચવા પડે છે. જો તે એની રોજરોજ બરાબર સંભાળ લે તો તેને તેમ કરવું પડતું નથી.

આપણા શરીરરૂપી ઘરનું પણ તેમજ છે. તેની રોજ રોજ સંભાળ લેવી જોઇએ. જો આપણે તેની સંભાળ લઇએ નહિ અને તેને નુકશાન થાય એવું કરીએ તો તેનું એકાદ અંગ પોતાનું કામ કરવામાં મંદ પડે છે, અને તેને સારૂં કરતાં આપણને ઘણો ખર્ચ કરવો પડે છે. વખતે તેથી આપણો જાન પણ જાય છે.

આથી આપણા શરીરરૂપી ઘરને સબળ અને સારૂં રાખવા માટે આપણે કેટલીક વાત જાણવાની જરૂર છે. આ શરીરરૂપી ઘરના બંધારણને માટે માત્ર બહારનો સામાન જેવો કે ખોરાક, હવા વગેરે સારો જોઇએ એટલુંજ બસ નથી, પણ બીજી કેટલીક વસ્તુઓ પણ જરૂરની છે.

આમાંની એક કસરત છે. તમે કોઈ નાના બાળકને તેના હાથપગ આમતેમ પછાડતાં જોયું છે? એ તેની કસરત છે અને તે તેને માટે લાભકારી છે.

નાનાં બાળકો સારાં હોય છે ત્યારે તેમને હરવુંફરવું અને દોડવું ગમે છે, અને એથી તેમને લાભ થાય છે. તેઓ નિશાળમાં ભણવા લાગે છે ત્યારે તેમને કેટલીકવાર પુરતી કસરત મળતી નથી, આ કારણથી કેટલીક નિશાળોમાં કસરત કરવાનો અને રમતગમત રમવાનો બંદોબસ્ત કરવામાં આવે છે આખો દિવસ વાંચવાથી છોકરાંના શરીરને નુકશાન ન થાય એ માટે તેમને કસરત કરવાની જરૂર છે.

આપણે દોડીએ છીએ ત્યારે આપણે શ્વાસ ઉંડા લઇએ છીએ. આથી આપણાં ફેફસાંઓમાં ચોકખી હવા ભરાય છે. વળી તેથી આપણું હૃદય સતેજ થાય છે પસીનો વળે છે, આપણને ભૂખ વધારે લાગે છે, અનાજનું પાચન સારૂં થાય છે અને આપણા સ્નાયુ સબળ બને છે.

કસરત આટલું બધું કરે છે માટે આપણે તેના વિના રહેવું જોઇએ નહિ. એના જેવું અગત્યનું બીજું કાંઈ પણ નથી.

વાડી કે બાગ કે ઘરના નાના બગીચામાં ખોદવા વગેરેનું કામ કરવાથી ઘણી સારી કસરત મળે છે. ખેડુત બહુ મજબૂત હોય છે એનું કારણ આજ છે. એવા લોકોને ક્ષય ભાગ્યેજ થાય છે. એના કામથી તેને ઉંડો શ્વાસ લેવાની જરૂર પડે છે. કસરત કરવાથી આપણા શરીરમાં ઘણો ગરમાવો આવે છે એ આપણે જાણીએ છીએ; આવે વખતે આપણે ખુલ્લા શરીરે રહેવું નહિ, નહિતો શરદી થવાનો સંભવ છે.

કેટલીક વાર સ્ત્રીઓ અને છોકરીઓને જોઇએ તેટલી કસરત મળતી નથી. ઘણી વાર તેમને પોતાના ઘર અને ફળીઆમાંજ ગોંધાઇ રહેવું પડે છે, અને કોઇ કોઇ વાર તો તેઓ સૂર્યનો પ્રકાશ પણ બહુ જોઇ શકતાં નથી ખાસ કરીને મુસલમાન લોકોમાં પડદાના રિવાજને લીધે આવું જોવામાં આવે છે. આ સ્થિતિમાં તેમને ક્ષય થવાનો વધારે સંભવ રહે છે. આપણા લોકોમાં પુરૂષો કરતાં સ્ત્રીઓને ક્ષય વધારે થાય છે એનું મુખ્ય કારણ આ છે.

કસરત ઉપરાંત આપણને આરામ અને ઉંઘની જરૂર છે. બાળકોને પુષ્કળ ઉંઘ જોઇએ છે જેથી તેમને વહેલાં સુવાડવાં. આઠ કે દસ વર્ષનાં બાળકોને દસ કલાકની ઉંઘ જોઇએ.

જે ધોબીની આપણે વાત કરી ગયા તેને માત્ર શરીરનો અંદરનો ભાગ સાફ કરવાનો હોય છે, બહારનું આપણને કરવાનું છે.

આપણી ચામડી ઉપર બહારની ધૂળ વગેરે લાગવાથી તે મેલી થાય છે એટલુંજ નહિ પણ તેની અંદરથીએ કેટલોક કચરો બહાર આવે છે. આ મેલ ચામડીમાં જે અસંખ્ય નાનાં નાનાં છિદ્રો છે તેમાંથી બહાર નીકળે છે. હવે જો તેને આપણે ધોઇએ નહિ તો એ છિદ્રો તેમાંથી નીકળતા મેલથી પુરાઇ જાય છે. એ માટે ચામડીને સ્વચ્છ અને સતેજ રાખવી એ આપણી તંદુરસ્તી સારૂ જરૂરનું છે. કાન અને હાથનાં નખ સાફ રાખવા માટે ખાસ ધ્યાન રાખવું.

આપણા પસીનાથી તેમજ બહારના મેલથી આપણાં કપડાં મેલાં થાય છે, માટે તે પણ વખતોવખત બદલવાં જોઇએ.

આરોગ્યને માટે મોઢે કરવાના નિયમ.

અમેરિકાની કેટલીક શાળાઓમાં નીચે આપેલા નિયમો રોજ બોલાવવામાં આવે છે.

૧

મેં ખાધા પહેલાં મારા હાથ ધોયા છે અને મારા ભાણા ઉપર માખીઓને બેસવા દીધી નથી.

૨

મેં ખોરાક બરાબર બન્ને બાજુએ ચાવીને ખાધો છે, અને ખોરાક પેટમાં ઉતાર્યા પછીજ પાણી પીધું છે.

૩

આજે મેં પુષ્કળ પાણી પીધું છે અને થોડું થોડું જમવા પહેલાં પણ પીધું છે. તેમ મેં આજે ચા, કાફી કે એવો કાંઇ નુકશાનકારક પદાર્થ લીધો નથી, તેમ કંઈ કાચુ કે બહુ પાકું ફળ ખાધું નથી.

૪

મેં મારા દાંત સવાર અને સાંજ એમ બે વખત બરાબર સાફ કર્યા છે.

૫

મેં ઝાડેઝપટે જવાનું કર્યું, દાતણપાણી, સ્નાન વગેરે નિયમિત વખતે કર્યું છે.

૬

હું આજે મારા ઓરડાનાં બારીબારણાં ખુલ્લાં રાખી અને મારે મોઢે કાંઇ પણ ઓઢયા વગર દસ કલાક ઉંઘ્યો છું.

૭

મેં આજે ઓછામાં ઓછા દસ સવારે અને દસ સાંજે ઉંડા શ્વાસ લીધા છે.

૮

મેં આજે થુંકતાં કે ઉધરસ ખાતાં કે છીંક ખાતાં બીજાને મારૂં થુંક ન ઉડે એ માટે જોઈતી સંભાળ લીધી છે.

૯

હું આજે મારો અભ્યાસ કરતી વખતે ટટાર બેઠો હતો અને મેં સૂર્યનો કે બત્તીનો પ્રકાશ મારી આંખ ઉપર સીધો પડવા દીધો નથી.

૧૦

મેં આજે મારૂં મોઢું તેમજ મારા કાન અને મારી ડોક ધોયાં છે અને મારી આંગળીઓનાં નખ સાફ કર્યાં છે.

૧૧

હું આજે કલાકેક ઘરની બહાર ખુલ્લી હવામાં રમ્યો છું.

૧૨

મેં આ અઠવાડીઆમાં પુરૂં સ્નાન ( ) વાર કર્યું છે અને મારી પથારી કે મારાં કપડાં વગેરેમાં કોઇ જીવજંતુઓને રહેવા દીધા નથી (આ વચન અઠવાડીઆમાં એકજ વખત બોલવાનું છે).